



全国专业人才储备工作委员会专用教材

产后恢复 专业培训教材

马良坤 主编

北京协和医院妇产科主任医师、教授



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

全国专业人才储备多媒体培训教材

编委会名单

名誉主任: 徐晶龙 (全国专业人才储备工作委员会主任)

王胜利 (国务院办公厅行政司原常务副司长)

黄 浦 (中国关心下一代工作委员会教育中心主任)

主 任: 孙 喆 (全国专业人才储备工作委员会常务副主任)

副 主 任: 马良坤 (北京协和医院妇产科主任医师、教授)

冯觉新 (武汉市家政学院院长, 全国家政行业领军人物)

何 仲 (协和医学院继续教育学院院长)

赵海霞 (倍优天地职业技能培训学校副校长, 妇产科主任医师、高级育婴指导师)

赵 红 (北京协和医学院护理学院教授、中华护理学会社区护理专业委员会副主任委员)

编 委: (按姓氏拼音排列)

安智慧 陈东辉 崔运坤 邓秋宏 董 喜 杜 乐 付良洪 高 华 格日勒
耿艳梅 宫英贞 龚淑萍 胡朔文 胡孝海 黄玉平 霍建朋 蓝 淋 李思蒙
李修兰 李亚坤 刘 凡 刘春安 刘春秀 刘俊燕 刘淑玲 刘维强 刘海涛
吕佩山 马 丹 孟 颖 宁 科 祁小源 钱小龙 沙 杰 田志亭 汪 阳
汪韵颌 王格格 王 静 王 军 王丽华 王少华 王宏亮 王慧楠 王文静
王 香 王永会 解正伟 夏忠梁 徐爽爽 许 晴 张起源 张庆莲 张素英
张玮明 张 云 赵春娟 赵鸿雁 甄彩仪 郑梦霖 周举凤 周 强

全案制作 悦然图书

统筹编辑 高婷婷

美术编辑 李 迪

配 音 徐爽爽

视频模特 冷 雪

动作指导 李亚坤

协助拍摄机构 北京恒大世纪教育咨询有限公司 北京恒大力矩科技股份有限公司



前言

随着社会经济的发展与国民生活水平的提高，人们的生活方式也发生了变化——由生存型转向享受型，因此与人们日常生活密切相关的服务行业变成了炙手可热的新的社会需求，产后恢复师应运而生。人们从知道女性产后要坐月子，到怎么坐好月子，逐渐发展到现在需要“以提供专业知识和传授科学护理方法”的产后恢复师来指导坐月子。产后恢复师是市场经济和现代人追求高品质生活的产物，是“家庭保姆”和“月嫂”向专业化发展的需要。

目前，正因为市场对产后恢复师的需求远大于人才的供给，而滋生出很多不专业的服务人员，因此对于经过严格培训、掌握规范化的专业技能、拥有高标准的职业修养的产后恢复师的需求更加迫切。而且，国务院办公厅印发的《关于发展家庭服务业的指导意见》（国办发〔2010〕43号）中明确指出“要大力发展家庭服务业，为家庭提供多样化、高质量服务，带动相关产业发展，扩大服务消费”，提出了“规范市场秩序、加强就业服务和职业技能培训、切实维护家庭服务从业人员合法权益”的政策措施。所以，编写专业、规范、指导性强的培训教材具有十分重要的意义。

《产后恢复专业培训教材》突出“专业、规范、全面、操作性强、高效实用”的职业培训特点，让培训机构、从业人员使用后能切实“提升行业服务水平、提高企业竞争力、提升从业人员专业素养”。

希望产后恢复师的培训机构和从业人员能积极使用本教材，让消费者享受到安全、专业、无忧的服务。

第1章

产后恢复师的 岗位认知和保障

一 职业前景

认识产后恢复师
行业的发展前景
从业条件

10

三 面试表现技巧

13

10

面试着装

13

10

肢体语言

13

10

语言表达

13

11

情绪调节

14

二 岗位技能要求

职业道德
等级划分

11

四 面试通过技巧

15

11

12

客户常问问题的应对

15

成交技巧

18

第2章

产后恢复师 需要掌握的基础知识

一 女性产后身体变化

子宫

20

关节

20

子宫内膜

20

肌肤

20

子宫颈

20

体重

21

阴道与会阴

20

体温

21

乳房

20

呼吸与脉搏

21

盆腔底部肌肉群

20

多汗

21

20

大小便

21

二 产后常见不适症状

产后恶露不净

产后便秘

产后尿失禁

产后尿潴留

产后厌食

产后手腕关节痛

产后足跟痛

产后水肿

22

22

22

23

23

23

23

24

24

产后抑郁

产后乳腺炎

产后乳腺增生

三 忽视产后恢复的危害

四 产后恢复的饮食要点

饮食宜忌

常备药食两用的中药材

整个哺乳期都不能碰的回奶食物

24

24

25

26

27

27

29

30



0~6 个月 产后恢复护理



一 产后第1天

专业护理

生活护理

营养搭配

营养食谱推荐

运动指导

32

32

33

35

36

38

生活护理

营养搭配

营养食谱推荐

运动指导

四 产后第4天

专业护理

生活护理

营养搭配

营养食谱推荐

运动指导

五 产后第5天

专业护理

生活护理

营养搭配

48

49

50

52

53

53

54

54

56

57

59

59

60

61

二 产后第2天

专业护理

生活护理

营养搭配

营养食谱推荐

运动指导

39

39

40

42

43

45

三 产后第3天

专业护理

47

47

营养食谱推荐	62	营养食谱推荐	85
运动指导	63	运动指导	86
六 产后第 6 天	64	十一 产后第 2 个月	87
专业护理	64	专业护理	87
生活护理	65	生活护理	87
营养搭配	66	营养搭配	88
营养食谱推荐	67	营养食谱推荐	89
运动指导	68	运动指导	90
七 产后第 7 天	70	十二 产后第 3 个月	91
专业护理	70	专业护理	91
生活护理	70	生活护理	92
营养搭配	71	营养搭配	93
营养食谱推荐	72	营养食谱推荐	94
运动指导	73	运动指导	95
八 产后第 2 周	74	十三 产后第 4 个月	96
专业护理	74	专业护理	96
生活护理	74	生活护理	96
营养搭配	75	营养搭配	97
营养食谱推荐	76	营养食谱推荐	98
运动指导	78	运动指导	99
九 产后第 3 周	79	十四 产后第 5 个月	100
专业护理	79	专业护理	100
生活护理	79	生活护理	101
营养搭配	80	营养搭配	101
营养食谱推荐	81	营养食谱推荐	102
运动指导	82	运动指导	103
十 产后第 4 周	83	十五 产后第 6 个月	104
专业护理	83	生活护理	104
生活护理	83	营养搭配	104
营养搭配	84	营养食谱推荐	105
		运动指导	106



母乳喂养 及重塑乳房



一 成功实现母乳喂养的关键	108	三 产后乳房保健	114
学会自检，保证乳房健康	108	乳头凹陷	114
让产妇保持好心情	109	乳腺炎	115
哺乳期注意事项	109	乳腺增生	115
二 重塑乳房的营养搭配	109	四 乳房塑形的运动方法	116
养护乳房的营养素	110	胸部按摩操	116
黄金食材推荐	111	丰胸瑜伽	118
		胸部健美操	120



产后卵巢和子宫的 功能恢复及调养

一 子宫恢复的调养要点	122	二 卵巢恢复的调养要点	130
了解健康的卵巢、子宫	122	了解健康的卵巢功能	130
产后8 ~ 12天是子宫恢复的好时机	122	卵巢排毒	130
子宫恢复	123	猫咪式小运动，增强卵巢活力	131
摄入必需脂肪酸	123	三 骨盆恢复塑形	132
增加补气血食物	123	了解健康的骨盆状态	132
养护子宫的黄金食谱	124	骨盆底修复的最佳时机	132
中药足浴熏洗与按摩，促进子宫恢复	127	矫正骨盆操	133
国际通用的凯格尔运动	127	坐式矫正骨盆运动	133
调养子宫的穴位按摩	128	钟摆式运动，让骨盆回到中央	134
		蹲起式运动，正骨盆瘦臀腹	134



第 6 章

产后容颜护理

一 基础护理

不同类型皮肤护理

正确洁面

去角质

科学补水

掌握肌肤的 24 小时工作机理

136

136

137

138

138

139

二 饮食调养

补充肌肤所需营养素

三 日常护理

促使肌肤复原的脸部按摩

保持肌肤弹性的三穴位按摩

去黑眼圈的穴位按摩

140

140

142

142

143

144



第 7 章

健身房、瑜伽会所 产后恢复专项

一 了解产后瘦身

产后肥胖类型

产后肥胖的伤害

不宜运动人群

146

146

147

147

二 局部瘦身、塑形

瘦手臂

瘦腿

瘦肚子

瘦腰

瘦肩背

美臀

148

148

150

152

154

156

158





产后恢复师的 岗位认知和保障

职业前景

认识产后恢复师

女性在生产完毕之后，常常会因为身体过于虚弱而需要一定的恢复和保养，这种恢复和保养被称为产后恢复，而运用食疗、瑜伽、按摩、针灸等方法指导产妇进行产后生殖系统恢复、形体恢复以及心理恢复的服务人员被称为产后恢复师。

行业的发展前景

随着经济的发展和人们生活方式的变化，产后护理也发生了深刻的变化，从人们只知道坐月子，到怎么坐好月子，再到需要专业人士指导坐月子的诉求，逐渐发展到现在有更迫切的市场需求、更高技能要求的新型服务行业——产后恢复师。

可以说产后恢复师是“家庭保姆”和“月嫂”向专业化发展的产物，脱离了“做家务”式的服务模式，以提供专业知识和传授科学护理方法为主要目的。同时，薪资水平也相应有了质的飞跃。

正因为目前市场对产后恢复师的诉求远大于人才的供给，而滋生出很多不专业的服务人员，因此对于经过严格培训、掌握规范化的专业技能、拥有高标准的职业修养的产后恢复师的需求更迫切。专业产后恢复师的培训机构，作为新型的行业将会越来越受全社会的关注，也将会得到相关政策的扶持，所以培训机构更加有序、规范、健康的发展必然是大势所趋。

从业条件

1. 身体健康，无不良习惯，不吸烟酗酒。
2. 为人正直善良，有责任感，吃苦耐劳，有爱心和耐心。
3. 有一定学习和理解能力，有很好的动手操作能力，具备城市生活基本的生活技能。
4. 性格开朗，端庄大方，具有较强的语言表达能力及沟通技巧。
5. 热爱本职工作，善于倾听，能够全心全意为客户服务。

二 岗位技能要求

职业道德

作为一名专业产后恢复师，如果在工作岗位上不讲职业道德，不仅会损害客户的身体健康，更会败坏培训机构甚至整个行业的风气。因此，从某种意义上说，一名产后恢复师的职业道德水准体现着一个服务企业和整个服务行业的精神风貌和道德水平。

1. 遵守国家法律法规，遵守社会公德，自觉树立良好的职业道德。
2. 讲信誉，重承诺，尊重客户，用真诚的一言一行赢得客户信任。
3. 爱岗敬业，尽职尽责，提供专业、热情、耐心、周到的服务，维护公司良好形象。
4. 积极学习专业知识，不断提高业务水平和服务质量。
5. 养成良好的个人卫生习惯，不浓妆艳抹，不佩戴任何首饰。
6. 为客户服务时杜绝玩手机，需静音待机。
7. 保守客户隐私，不向他人泄露客户私人信息。
8. 增强服务意识，提前做好准备工作，不指使客户及客户家人干这干那。
9. 不得向客户提出与服务协议相违背的要求，有任何问题都应向公司反映，以求问题得到妥善解决。
10. 不可私自要求客户增加工资，或向客户索取财物。
11. 不可擅自向客户推销商品。
12. 如果遇到生病等特殊情况，应提前向公司说明情况，经公司与客户协调并安排工作交接后方可离岗。未经公司批准不得擅自离岗。
13. 无论发生任何事情，都不允许与客户发生争吵。无论因为什么原因被客户退回，需经公司与客户沟通，不允许擅自打电话骚扰客户或找客户辩论。
14. 入户护理时，需要做到：
 - (1) 带齐个人日常用品，至少包括工作服、拖鞋、毛巾、换洗衣物、洗漱用品。
 - (2) 主动要求客户介绍家中各项设施的操作方法，询问客户需要注意的事项。
 - (3) 不擅自使用宝宝的物品，不擅自抱宝宝看电视，不擅自带宝宝外出。

- (4) 不允许使用客户电话（即使客户同意也不允许），不能把客户联系方式告知他人；不得动用客户家中电脑或网络。
- (5) 不私自外出，不得带自己的亲朋好友进入客户家中，更不得让陌生人进门。
- (6) 不乱动客户用品，不乱翻客户家中抽屉等，确保客户的财产安全。
- (7) 行为规矩，约束不好的行为习惯：如坐着抖腿、跷二郎腿、双腿搭在茶几上等。
- (8) 不参与客户家庭纠纷。不得挑拨客户家庭成员的关系，如：婆媳关系、夫妻关系。
- (9) 不在客户面前抱怨自己的家庭或生活。

等级划分

● 初级产后恢复师

1. 了解产后恢复禁忌事项，能够介绍产后恢复不及时的危害。
2. 熟练掌握产妇所需要的营养知识，能够帮助产妇建立正确的产后饮食观念。
3. 熟练掌握产妇身体变化特点，并能做相应的产后恢复操指导。
4. 掌握帮助产妇清除产后恶露的方法。
5. 能够指导产妇进行产后检查。
6. 具有一定的母婴护理知识，能够进行母乳喂养指导。

● 中级产后恢复师

1. 熟练掌握初级产后恢复师的相关知识和技能。
2. 能为产妇制定科学合理的饮食计划。
3. 能为产妇制定科学合理的运动计划。
4. 能够及时发现产妇是否出现常见病症，并能进行妥善处理。
5. 能够指导产妇进行产后乳房、子宫、骨盆保养恢复。
6. 能够对产妇身体各部位康复进行具体的健身操、瑜伽或按摩指导。
7. 指导产妇进行适当的美容护理。

● 高级产后恢复师

1. 熟练掌握初级、中级产后恢复师的相关知识和技能。
2. 掌握产后常见疾病的起因、判定，并能指导产妇进行预防与调理。
3. 能够为不同恢复阶段的产妇制定不同的营养餐谱和科学合理的运动计划。
4. 能够给产妇提供最佳美容护理指导。
5. 了解经络，能够精准且熟练地对产妇进行按摩和必要部位的刮痧保健。
6. 能有针对性地对产妇进行心理疏导。

三

面试表现技巧

面试着装

着装整洁干净，按季节穿职业装，佩戴服务胸牌，可以化淡妆，不佩戴饰品。

肢体语言

1. 站姿时，背部挺直微微颌首，双手放在身前自然交握，身体适当放松但不要随意晃动。
2. 坐姿时，不要背靠椅背（或沙发背），双腿并拢微倾斜，不要跷二郎腿或抖腿，双手自然交握放在腿上或桌面上。
3. 说话时，不要手舞足蹈，避免使用手势。

语言表达

1. 音量适中，语言温和，说普通话，礼貌用语。
2. 交谈时简明扼要，阐述重点、亮点。
3. 顾客提问时注意聆听，抓住重点，合理组织语言回复。不要打断客户的问话，急于表达。
4. 减少“我”字的使用频率，尽量变单数的“我”为复数的“我们”。
5. 用较有弹性的“我觉得”、“我想”来代替强调意味很浓的“我认为”、“我建议”等词语，以起到缓冲作用。
6. 不要对客户提出的任何问题都以“不知道”、“随便”、“你看着办”等词语来回答，这样会让客户觉得你什么都不懂。如果遇到确实不会的问题，可明确告诉客户，同时要强调不会的东西以后会虚心学习。
7. 去掉口头禅。

情绪调节

● 用积极的话暗示自己

既然能被客户选中应聘这份工作，一定是客户看重了你的某一优势，所以应该相信自己有能力胜任这份工作，对自己说“我行”。经常用积极的话语鼓励自己，如“我都学好了”、“我一定能找到好工作”、“我很快就能上岗”等，可以起到心理暗示的作用，保持积极心态，也避免在面试来临的时候欣喜若狂却手足无措。

● 角色互换

将自己放在客户的角度设身处地地去思考客户的诉求，有助于缓解紧张情绪，增强自信心，也是让自己的面试表现更为出色的办法之一。

● 说出恐惧与不安

如果在面试的过程中无法克服紧张、恐惧、缺乏自信的情绪，让自己的表达已经变得有些语无伦次，可以直接告诉客户由于自己很珍惜这份工作而紧张，希望客户能谅解并在后面的面试中努力改正。客户会理解你的心情，也能接受你的小失误，把内心压抑的紧张情绪说出来，然后再继续谈话时，你会发现自己的紧张情绪会放松不少，你的真挚和诚恳也会为你的面试加分。

● 忠告与建议

1. 备齐所有行业相关证件及相关服务照片、视频等。
2. 准时前往约定好的地点。
3. 有过多次护理经验的学员也不要摆出“我是过来人”的姿态，会让客户觉得不好接近。
4. 摆正心态，每一位客户都不一样，不要因为有同行抱怨“没遇到好客户”而先产生防范心理，打退堂鼓。要相信每个人都有潜能，只是那位同行暂时没有胜任这份工作的能力。
5. 坦诚表达自己的想法，不要说谎，结合在学校培训学到的知识，认真回答客户的问题，会不会都要明确地告诉客户。不要夸夸其谈，不给客户说话的机会。
6. 如果客户的要求与自己的意向相符，就给客户肯定回答，不要犹豫，让客户觉得你不太情愿接受这份工作，或是怀疑你的能力不符合他们的要求。
7. 如果客户的条件与自己的预期有偏差，可以婉言拒绝，如果没有太大差距就给自己和客户一个机会。

四

面试通过技巧

客户常问问题的应对

1

产后恢复师收费怎么这么高？

答：产后恢复师不仅提供专业的知识指导，还提供一对一专属护理服务，您相当于请了一位私人营养师和保健师，不仅有过硬的技术，而且每天的服务强度非常大。高品质的服务质量和价值绝对让您满意。

2

产后恢复师是怎么评级的？

答：产后恢复师分为初级、中级、高级三个等级，不同的级别有不同的任职要求。需要通过专业的培训机构培训后再考核，考核合格后颁发相应的等级证书才可以上岗。

3

产后恢复师的级别有什么区别？

答：级别越高表示掌握的专业知识越多，实践经验越丰富，若出现突发事件，能临危不乱处理事情；沟通与协调能力比较强。

4

产后恢复师都经过了正规医院的体检吗？

答：公司统一安排体检，体检合格才能上岗。必须持有县级以上医院出具的体检证明。体检项目主要是五大项：便（检查有无伤寒等传染病等）、血（主要检查肝功能、乙肝等）、胸透（检查有无结核等）、查体（检查有无皮肤病等）、妇科。

5

如果对产后恢复师不满意可以申请调换吗？

答：公司会为客户提供几天的磨合期，如果对当前的产后恢复师不满意，随时都可以申请调换同等级别的服务人员，直到客户满意为止。

7

产后恢复师负责给客户家人做饭、洗衣服吗？

答：产后恢复师的基本职责是照顾产妇，调理产妇身体，指导产妇进行产后恢复，而不包括其他家务劳动。

首先，从事各种家务劳动，手部尤其是指甲缝会带有细菌而不容易清除，而且由于做家务劳动使得双手变得粗糙，给产妇进行肌肤护理时会让产妇体验不好，也可能造成伤害；其次，产后恢复师聘请成本一般都大于保姆，让产后恢复师把宝贵的时间用在照顾产妇上才是明智之举。

6

上岗后会随便换人吗？

答：上岗后，我们保证不会随便换人，除非生病或者其他特殊原因要求离职，我们会协调解决，保证调换同等级别的服务人员，以保证产妇健康和服务质量，最大限度地维护客户利益。

8

能否保证签订的产后恢复师按时上岗，如果不能按时上岗，能否退还定金？

答：面试成功后，根据所签合同公司会确保所签的产后恢复师按时上岗。如果在合同时间范围外需要提前上岗，档期很难安排，我们将为您安排同等级别的其他产后恢复师上岗。

如果因为公司原因，不能为客户提供服务人员，将无条件为客户提供退还定金，如因客户自身原因单方面取消订单，导致已经预定的产后恢复师失去上岗工作的机会，我方将不退还定金。

9

产后恢复师是不是流动性很强？

答：服务行业人员流动性很强，往往导致服务质量不稳定，客户满意度低。但是我们公司跟产后恢复师会签劳动合同，产后恢复师属于公司员工，公司提供比较稳定的收入和专业的培训及较好的住宿环境，所以忠诚度很高，在行业内的流动性较低，有服务质量保障。

11

产后恢复师在服务期间会休假吗？

答：根据国家劳动法以及行业的特殊标准，产后恢复师每个月可享有4天法定公休日，并享有国家法定节假日加班费待遇。如果客户有特殊情况要求服务人员无休假，在签订合同前双方需协商好，在合同中约定即可。

10

如果给客户造成伤害怎么办？

答：公司会购买意外险，如果我们的服务人员给客户造成伤害或财产损失，由保险公司按合同赔偿。

成交技巧

当客户对面试的产后恢复师比较满意，对公司服务也比较认可，却没有马上签合同时，需要再最后加一把劲儿，帮助客户下定决心。

了解客户性格类型

1

力量型客户

比较有主见，事事都要自己拿主意，不会因为热情推销而马上做决定。此类型客户需要给予格外的尊重，交谈时引导对方，让其在成就感中主动提出签单要求是制胜法宝。

2

活泼型客户

喜好表现、乐观开朗、豪爽豁达，但活泼多变、缺乏耐心，外在表现就是坐不住、在座位上动来动去或干脆站起来看东看西。

此类型客户最需要关注和认同，因此交谈时要给予关注，通过不断点头表达对他的认同。

3

完美型客户

妆容精致、着装考究，行为拘谨。

对于此类型客户，一定要完美解答他所提出的所有问题，并且一定要表现出专业水平和上乘的服务理念。

4

平和型客户

谦虚优雅、沉稳随和、耐心聆听。

此类型客户内心深处渴望得到别人的认同，通过聊天话题让对方产生价值感，再适当地给一点推动。



产后恢复师 需要掌握的基础知识

女性产后身体变化

子宫

胎盘排出后，子宫体即收缩至胎头大小，呈前后略扁的球形。以后随着子宫肌纤维迅速变小，水肿及充血消退，子宫逐渐缩小，子宫底在耻骨联合上12~15厘米处。产后第5天时，子宫底在耻骨联合上7~10厘米处，12天入盆，在腹部已不易被触及。子宫的重量在产后第1周末减至500克，第2周末减至350克，8周时达到正常子宫的重量。

子宫内膜

胎盘和胎膜会从蜕膜海绵层外部与子宫壁分离而被娩出。留下来的海绵层则厚薄不一，遗留的蜕膜组织随恶露排出，基底部则经过再生而形成新的子宫内膜功能层。在产后10天，宫腔内其他部分均有新生的子宫内膜生长。

子宫颈

在分娩结束时前壁较薄，皱起如袖口，松弛、水肿、呈紫色，1厘米厚、3~6厘米长。18小时内很快缩短、变硬，恢复正常形状。

阴道与会阴

分娩时阴道不断扩张，产后阴道黏膜水肿，弹性变差，阴道口松开；会阴可能会因为分娩撕裂或侧切，一般2~3周后才逐渐恢复。

乳房

可能会出现乳房下垂，所以要做好产后乳房护理，再次让胸部坚挺。

盆腔底部肌肉群

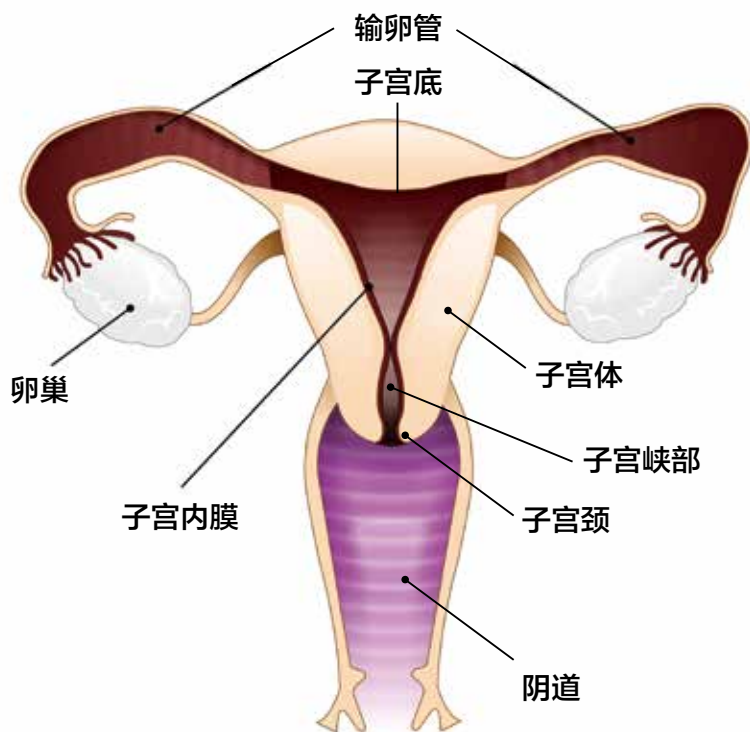
分娩时让骨盆打开达到最大幅度，盆底周围组织松软，4~6周肌肉群才能恢复到孕前状态。

关节

整个妊娠期腰部和下肢承担负重压力，产后韧带还未恢复，造成腰膝无力、腰部酸疼。

肌肤

怀孕期间色素沉积，如果孕期不重视皮肤保养，产后脸部很可能出现色斑；腹部出现的妊娠纹不容易消失。



体重

产后体重比孕前体重一般增加5千克，只要积极进行饮食调理和适当运动，均可恢复孕前身材。

体温

产后24小时内，由于体能消耗过多，产妇身体产热超过散热，体温会升高一些。不过一般不会超过 38°C ，属于正常分娩反应，24小时后会很快降温。

呼吸与脉搏

产后由于腹压减低，横膈下降，呼吸变深、变慢，每分钟14~16次。加上胎盘血液循环停止及卧床休息的缘故，产妇的脉搏也比较慢，每分钟60~70次。

多汗

产妇月子里往往身体多汗，睡着和初醒时更是如此。这是因为产妇皮肤排泄功能旺盛。妊娠后期体内所滞留的水分必须在产后排出体外，出汗是排泄水分的途径之一，并非身体虚弱的表现。

大小便

产后24小时内，尿量可多到2000~3000毫升，这是通过肾脏排出妊娠期体内滞留的水分，属正常现象。在咳嗽或大笑时，会不自主地遗尿，这是骨盆肌肉松弛造成的。产后常有便秘现象，多吃些水果、蔬菜可得到缓解。

二 产后常见不适症状

产后恶露不净

恶露是分娩后由阴道排出的分泌物，它含有胎盘剥离后的血液、黏液、坏死的蜕膜组织和细胞等物质，恶露量的多少以及多久才会干净，与生产方式和产妇身体状态有直接关系。

一般来说，剖宫产产妇在开刀过程中，医生会将子宫腔内的一些血块、胎盘等清除干净，因此剖宫产产妇的恶露大概维持2周，而顺产产妇在产后4周左右恶露才会基本干净。但是如果产后1个月，恶露仍然较多，就属于恶露不净了。

恶露不净很可能是因为产妇没有休息好，引起内分泌失调，使子宫内膜增生又剥落，造成阴道出血断断续续。另外，子宫收缩不良，子宫内膜发炎，胎盘、胎膜等组织残留在子宫内，不当的食补如服用过量的生化汤等，都有可能引起恶露不净。

产后便秘

产妇常会出现便秘，可能会引起产后疼痛，甚至诱发痔疮，所以预防和调理产后便秘是非常重要的。引起产后便秘的主要原因有以下几点：

1. 妊娠期子宫不断增大，使腹部过度膨胀，造成产后腹直肌、盆底肌松弛，导致排便无力。另外，产后体质虚弱或手术后有伤口，都容易造成排便力量减弱。
2. 月子期胃肠功能减弱，肠蠕动慢，肠内容物在肠内停留时间长，使水分过度吸收造成大便干结。
3. 月子期卧床时间多，活动量减少，影响直肠的蠕动，导致便秘。
4. 饮食结构不合理，过分注重产后补养，大鱼大肉吃得多，蔬菜、水果吃得少。

产后尿失禁

由于生产过程中胎宝宝的胎头下降，对产妇的膀胱、尿道造成挤压移位，而这些部位周围韧带的肌肉很容易因挤压受伤撕裂，尤其是遇到产程过长或停滞的时候，更容易损伤膀胱周围的支撑组织，使产妇的各器官变得松弛，导致尿失禁。

产后尿潴留

如果产妇在分娩6~8小时后甚至月子中不能正常排尿，但膀胱处于充盈状态，就有可能患上了尿潴留。

造成尿潴留的原因，可能是产程太长，胎头压迫膀胱而使膀胱内膜水肿、充血，暂时失去收缩力；或者因为会阴伤口疼痛，引起尿道括约肌反射性痉挛而造成排尿困难等。

尿潴留有完全性和部分性两种，但都会影响子宫收缩，导致阴道出血；量增多，还会造成产后泌尿系统感染。尿潴留会给产后妈妈带来巨大的痛苦，所以需要及时治疗。

完全性尿潴留

自己完全不能排尿

部分性尿潴留

仅能排出部分尿液

产后厌食

生产时气血、精力的消耗，不分昼夜喂奶让产妇不能得到充分休息，为了尽快恢复产前身材刻意减肥、不注意饮食的调养等，都可能让产妇出现“厌”食的情况。

产妇厌食会导致乳汁减少、伤口不易愈合、便秘、失眠、内分泌失调等，所以出现“厌”食时，要及时调整。

产后手腕关节痛

分娩时，皮肤毛孔和关节张开，加上产后气血两虚，一旦受凉，风寒就会滞留在关节肌肉中，引起产后手腕关节痛。如果产妇不注意休息，照顾宝宝、做家务过于操劳，可能会造成手指和腕部的肌腱和神经损伤，引起手腕肌腱炎和腕管综合征，出现手指和手腕疼痛的情况。

产后足跟痛

产妇本身就肾气虚弱、气血两亏，很容易受到寒凉之气的侵袭，尤其是脚后跟。如果月子期间又经常赤脚不穿袜子、穿凉拖，很容易让足后跟的气血失于温养而不流畅，导致足跟痛。另外，穿硬底鞋、高跟鞋，很容易让已经虚弱的足部肌肉不能得到休息，而导致足跟痛。

产后水肿

产妇产褥期内因体内水液滞留而引起下肢甚至全身水肿，称为产后水肿。中医认为，产后水肿是因为某些脏腑的功能障碍造成的，一般会涉及肺、脾和肾三脏，多为脾胃虚弱造成的水肿和肾气虚弱造成的水肿。

另外，怀孕期间孕妇多吃少动，脏腑功能被抑制，加上分娩后气血的伤损，导致多余的水分停留在腿部不能被代谢出去，表现为产后水肿。

而孕晚期孕妇子宫变大，压迫下肢回流的静脉，影响了血液循环而引起水肿，坐月子期间缺乏运动，也易导致水肿无法消退，变为产后水肿。

产后抑郁

很多产妇在产后都会出现不同程度的抑郁情绪，常表现为焦虑、紧张、烦躁、悲伤、易怒、失眠，严重的甚至有自杀倾向。造成产后抑郁的原因是多方面的，总的来说可以分为两种——生理原因和心理原因。

生理原因

由于怀孕和分娩导致女性内分泌发生变化，尤其是产后，体内激素水平急剧变化导致产后抑郁症的发生。

心理原因

对妈妈这个角色转换的压力，对自己是否能够当好妈妈感到不安，缺乏家人的支持和照顾等，都可能导致产后抑郁症的发生。

产后乳腺炎

产后乳腺炎是产褥期常见的一种疾病，多为急性乳腺炎，常发生于产后3~4周的哺乳期妇女，所以又称之为哺乳期乳腺炎。产后乳腺炎一般分为三个时期：

早期

乳房胀满，疼痛，哺乳时更甚；乳汁分泌不畅，或明显减少；乳房肿块或有或无；皮肤微红或不红，或伴有全身不适、食欲欠佳、胸闷烦躁等。

化脓期

局部乳房变硬，肿块逐渐增大，此时可伴高烧、寒战、全身无力、大便干燥、脉搏加快、同侧淋巴结肿大等，常可在4~5日形成脓肿，可出现乳房跳痛，局部皮肤红肿透亮，肿块中央变软，手按有波动感；若为乳房深部脓肿，可出现全乳房肿胀、疼痛，高热，但局部皮肤红肿及波动不明显，有时一个乳房内可同时或先后存在数个脓腔。

溃后期

浅表的脓肿常可穿破皮肤，形成溃烂或乳汁自创口处溢出而形成乳漏；较深部的脓肿，可穿向乳房和胸大肌间的脂肪，形成乳房后位脓肿，严重者可发生脓毒败血症。

产后乳腺增生

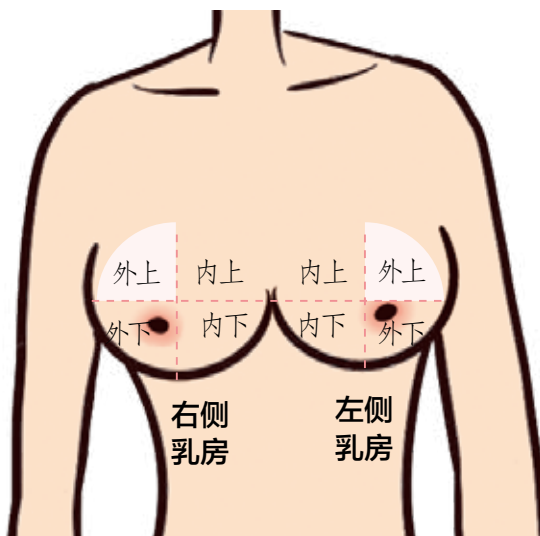
乳腺增生症是正常乳腺小叶生理性增生与复旧不全，乳腺正常结构出现紊乱，属于病理性增生，它是既非炎症又非肿瘤的一类病。产妇在哺乳期间如果没有注意到正确的哺乳方法，也容易诱发产后乳腺增生。

症状表现

乳房疼痛：常为胀痛或刺痛，可累及一侧或两侧乳房，以一侧偏重多见，疼痛严重者不可触碰，甚至影响日常生活及工作，疼痛以乳房肿块处为主，亦可向患侧腋窝，胸胁或肩背部放射。

乳房肿块：肿块可发于单侧或双侧乳房内，单个或多个，好发于乳房外上象限，亦可见于其他象限。

乳头溢液：少数患者可出现乳头溢液，为自发溢液，草黄色或棕色浆液性溢液。



三

忽视产后恢复的危害

十月怀胎期间，逐渐长大的胎宝宝和随之变大的子宫，使孕妇的心脏、内分泌系统、关节等发生了相应的改变。如果不进行产后恢复，会影响脏器功能，为各种疾病埋下隐患。

在生下宝宝后，产妇的子宫颈和外阴会变得松软、充血、水肿，且子宫内膜会出现创口和剥落。在顺产的情况下，外阴恢复需要十几天，子宫恢复需要 42 天左右，而子宫内膜完全复原需要 56 天左右。如果不在此阶段帮助生殖器官恢复，不仅会增加患妇科病的概率，还会影响再次怀孕以及夫妻生活。

产妇在生产时不但消耗了大量的体力和精力，还造成了一些损伤。如胎盘剥离时，在子宫壁留下的创面；剖宫产的手术伤口；会阴部的撕裂等。这些都需要通过产后恢复期间的调养，恢复体力，并让伤口得以复原。

产后恢复不好

1

体力下降，收缩无力：
子宫难以恢复

2

营养不足，身体恢复
得慢：贫血、乏力

3

内分泌紊乱，色素沉着：
脸上长妊娠斑

4

影响内脏恢复原位：
小腹凸起，埋下病根

5

子宫内膜异位症、
盆腔炎、卵巢炎症：
妇科疾病隐患

6

母乳不足，容易诱发
乳腺炎、小叶增生：
乳腺不通畅

7

气血不足，手脚冰
凉，皮肤松弛：
快速衰老

四

产后恢复的饮食要点

饮食宜忌

● 饮食宜杂

产后既要保证肉、鱼、蛋、奶的摄取，也要摄取充足的蔬菜、水果。另外，粗粮和细粮也要搭配着来吃。进食的品种越丰富，营养越平衡和全面，越有利于产妇的恢复和宝宝的成长。

● 饮食宜稀

稀是指每天摄入的水分要多一些。乳汁的分泌是产妇身体对水的需求增加的原因之一，此外，月子里的产妇大多出汗较多，体表的水分散失也比平时多。因此，每天补充的水分可以多一点，如适量多喝些米粥、汤、牛奶等。

● 饮食宜精

精是指摄入的食物量不宜过多。过量进食除了会让产妇在孕期体重增加的基础上进一步肥胖外，对于产后的恢复并没有好处。如果没有奶水或是不准备母乳喂养，食量和没怀孕时差不多就可以；如果母乳喂养，乳汁较少，进食量可以比孕期稍微增加一些，但最多只能增加孕期 1/5 的进食量；如果乳汁的分泌量正好够宝宝吃，进食量与孕期相同即可。

● 宜少量多餐

产妇肠胃虚弱，进食时不宜一次量太多，但是会比较容易饿，因此除了正常的一日三餐外，应在两餐之间适当加餐，以促进肠胃功能的恢复。

● 宜保证蛋白质的摄入

产妇饮食中应增加蛋白质的摄入，因为蛋白质是乳汁的重要成分，优质蛋白的摄入可以提高乳汁的质量。一般来说，哺乳期每日应摄入蛋白质 85 ~ 90 克，应选择动物蛋白和植物蛋白搭配的方式。含优质蛋白丰富的食物主要有瘦肉、鱼类、虾类、鸡蛋、牛奶、大豆等。

● 忌产后立即大补

产后第一周千万不要忙于进补。对顺产产妇而言，虽然分娩过程中会耗气伤血，但只要分娩过程中和产后没有大出血，也没有出现产程过长的情况，那就不需要特殊进补，否则吃下太多养分高又太难消化的食物，身体一时无法吸收，易导致“虚不受补”的现象。如果产后兼有内热，大补会助热生火。此外，产后立即大补还易造成乳腺堵塞，影响乳汁分泌。

● 忌完全不摄入盐

传统观念认为坐月子期间不宜吃盐，否则会没奶，这是不科学的。因为盐里含有钠，钠能够保持体内的电解质平衡，保证产妇正常泌乳，但是口味宜清淡，吃盐不宜过多，否则会加重肾脏负担。因此，月子里不能忌盐也不能多吃，以清淡为主。

● 忌浓茶、咖啡

产后尤其是哺乳期间不宜大量喝茶，因为茶中的高浓度鞣酸进入血液循环后会抑制乳腺分泌乳汁，造成乳汁分泌不足。另一方面，茶中的咖啡因还可通过乳汁进入宝宝体内，量过多时可影响宝宝健康。所以建议哺乳期还是少喝茶，其他含有咖啡因的食物如咖啡、巧克力等也应少吃。

● 忌红糖水喝太多

从中医角度来说，红糖可起到活血化瘀功效，对产后恶露的排出有益。但不要以为红糖水喝得越多越好，如果喝的时间太长，反而会使恶露血量增多，引起贫血，并且会影响食欲。同时，胃里经常有糖存在，可使胃肠道酸度增高，使腹部不适。一般来讲，产后喝红糖水的时间以 7 ~ 10 天为宜。

常备药食两用的中药材

● 通草

功效：性微寒，味甘、淡，有清热利尿、通气下乳的功效，古代医家就经常将其用于产后乳汁不足症。

用法：通常与猪脚、鲫鱼等炖汤食用，用于产后乳汁不足时催乳。

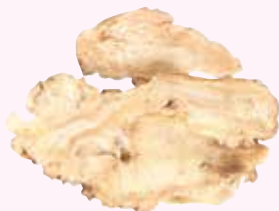
注意：产后一周之内不宜食用，以免造成乳腺堵塞。



● 当归

功效：可以补虚，适合产后血虚体弱、出血过多、恶露不下的产妇食用。

用法：可用于煲汤、煮粥。



● 王不留行

功效：味苦、性平，归肝、胃经，有活血通经、促进乳汁分泌、利尿的功效。

用法：多用于与猪脚煲汤食用，用于催乳通经。

注意：产后一周之内不宜食用，以免造成乳腺堵塞。



● 黄芪

功效：可以补气固本，还能提高身体免疫力，产后免疫力低下、气虚的产妇可适当食用。

用法：多用于煲汤、煮粥食用。



● 阿胶

功效：能强筋健骨、促进睡眠等。

用法：可以煲粥，也可以直接食用阿胶糕等阿胶制品。

注意：阿胶活血的同时也有补血的功效，因此产妇一定要等恶露排完再食用，剖宫产和有侧切伤口的产妇要等伤口长好后再食用。



● 益母草

功效：具有活血调经、清热解毒、利尿消肿的功效，还能促进恶露排出和子宫收缩。

用法：可与鸡蛋煮水同食，还可以煲粥。



整个哺乳期都不能碰的回奶食物

如果产妇没有身体方面的不适，建议最好母乳喂养，而且这也是大多数妈妈的选择。对于要母乳喂养的产妇来说，在饮食方面要注意远离下面这些易导致回奶的食物。



炒麦芽



韭菜



花椒



螃蟹



茶叶



香椿



豆豉



醋



味精



第 3 章

0~6 个月 产后恢复护理

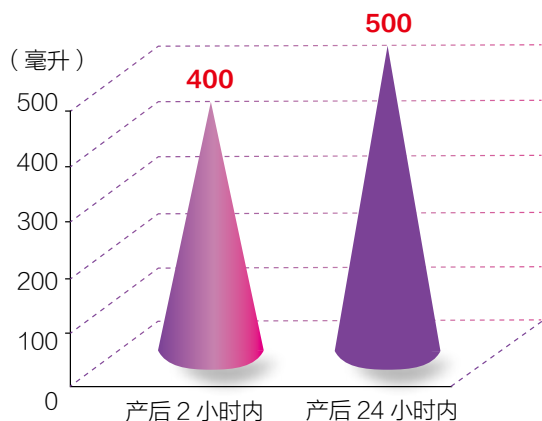
产后第 1 天

专业护理

● 密切关注产妇 24 小时内的出血量

由于刚经历了分娩，产妇身体非常虚弱疲乏，这时需要密切关注产妇产后出血问题。产后 2 小时内最容易发生产后出血，顺产产妇产后 2 小时内出血 400 毫升，24 小时内出血 500 毫升，剖宫产产妇产后 24 小时内出血 1000 毫升，就可被诊断为产后出血，产后出血过多可导致休克、弥散性血管内凝血，甚至死亡。

顺产产妇 24 小时内出血量诊断标准



临床中有几个比较常见的原因可能导致产妇产后出血，如子宫收缩乏力、胎盘残留等。正常情况下，胎盘应该在分娩后 30 分钟娩出，但由于人流次数过多、多胎妊娠等，导致胎盘粘连在子宫壁，不娩出，或者由于出血过多，导致凝血机制出现障碍，无法止血。所以，一旦阴道出血较多，应该及时通知医生，及时处理。

● 监测产后体温

产后发热是大事，所以一定要做好产妇体温监测。分娩 24 小时内，产妇由于过度疲劳，体温可能会到 37.5°C ，但这以后，体温慢慢会恢复正常。有些产妇出现胀奶也可能引起发热，但随着乳汁的排出，体温也会慢慢降下来。如果发现体温超过 38°C ，要及时告知医生。

如果产妇出现高热不退，有可能是产褥热引起的，引起产褥热的原因主要有乳房感染、产道感染、泌尿系统感染等，需要及时治疗，否则可能引起腹膜炎、败血症等。

生活护理

● 顺产产妇分娩后采取半坐卧位姿势

经历了分娩后，产妇会有强烈的疲惫感，但不宜马上睡觉，应该采取半坐卧位姿势闭目养神，这样可以消除产后疲劳，起到安神、缓解紧张情绪的作用。此外，这种姿势还能使气血下行，促进恶露的排出。

● 产后6~8小时督促顺产产妇坐一坐

总是躺在床上，不利于体力的恢复，还容易降低排尿的敏感度，可能会妨碍尿液排出，引起尿潴留，甚至导致血栓形成。因此，产后恢复师应督促顺产产妇在产后6~8小时坐起来。

● 剖宫产产妇6小时内去枕平躺

剖宫产产妇术后6小时内去枕平躺，头侧向一边，可防止麻醉之后可能出现的呕吐物误吸到气管里面，以及头痛、恶心等颅内低压症状的出现。

● 剖宫产产妇6小时后采用枕头侧卧位

剖宫产产妇术后6小时后，应采用枕头侧卧位休息。因为长时间平卧会加重伤口疼痛，且对子宫收缩痛较敏感，所以恢复师帮助产妇采用身体与床成20~30度角（可用毛毯或被子垫在后背）的姿势休息，这样能缓解身体移动时对伤口的牵拉痛和震动。



● 提醒产妇产后半小时让宝宝吃上第一口奶

产后恢复师要提醒产妇在产后半小时让宝宝吃上第一口奶，且每次吸吮超过30分钟，即使没有乳汁也要让宝宝吸吮乳头。这样做不仅有利于促进产妇乳腺通畅，增加乳汁的分泌，还有利于子宫的收缩。

此时宝宝的吸吮欲望强烈，且妈妈乳头还没有发胀，宝宝容易吸吮，能快速学会吃奶。而且，母乳中的有益菌和抗体能尽快帮助宝宝建立肠道菌群和免疫系统。

● 帮助产妇产后擦浴

产后第1天，产妇身体虚弱，容易出虚汗，但不适合洗澡，可以用温水帮助产妇擦浴。擦浴后，要穿上清洁、舒服、薄厚合适的衣服。夏天要注意凉爽，冬天要注意保暖。

● 顺产产妇促排尿的穴位按摩

按摩关元穴能促进尿液排出，预防产后尿潴留的发生。关元穴位于前正中线上，脐下3寸，按摩时以关元穴为圆心，左或右手掌做逆时针方向按摩3~5分钟，然后随呼吸按压关元穴3分钟。按摩气海穴能辅助治疗产后小便不利等症状。气海穴位于前正中线上，脐下1.5寸，按摩时用拇指或食指指腹按压气海穴3~5分钟，力度适中。

● 剖宫产产妇肌肉放松按摩

剖宫产手术后，产妇身上的麻醉药效还没有完全消退，这时会感到下肢麻麻的，此时恢复师需要轻缓地用推摩、揉捏、按压的手法帮助产妇按摩四肢，缓解肌肉僵硬，为产妇恢复下床行走和尽早排便做准备。



请扫描二维码
观看演示视频



关元穴



请扫描二维码
观看演示视频



营养搭配

● 饮食宜忌指导

没下奶之前，不宜喝下奶汤

产妇没有下奶之前，乳腺管还没有彻底通畅就喝下奶汤，会导致乳汁一下子出来，造成乳腺管堵塞，出现乳房胀痛。因此没下奶之前，不宜喝下奶汤。

宜少食多餐

产后第1天，产妇的胃肠功能还没有恢复正常，一顿不要进食太多，以免加重肠道负担，指导产妇可少食多餐，一天可吃5~6餐。

宜多喝软烂小米粥

小米粥营养丰富，有“代参汤”的美称，我国北方很多地区都有产后用小米调养身体的传统。产后第1天，产妇的胃口没

有恢复，加上身体比较疲惫、肠道消化功能较弱，多吃小米粥能够帮助恢复体力，刺激肠胃蠕动，增进食欲，还能补虚损、益丹田。小米除了可以直接煮粥外，还可以加入红枣、桂圆、花生等同煮。

剖宫产产妇6小时后喝排气汤，促进排气

剖宫产手术6小时后，产妇饮食中可以增加排气食物如萝卜汤、鸽子汤等，增强肠胃蠕动，促进排气，预防肠粘连。

剖宫产产妇伤口愈合前，不宜多吃深海鱼类特别是深海鱼体内含有丰富的有机酸，能抑制血小板凝集，不利于术后止血或伤口愈合，所以剖宫产产妇产后头几天不宜多吃深海鱼。



营养食谱推荐



花生红枣小米粥

材料 小米、花生米各 30 克，
红枣 3 枚。

调料 红糖 5 克。

做法

1. 红枣去核，洗净；小米洗净；花生米洗净。
2. 锅置火上，加入适量清水煮沸，加入红枣和花生，大火煮开，加入小米，煮至米开花儿，加入红糖调匀即可。

功效 滋阴养血，促进恶露排出，可缓解
腹冷疼痛，利于子宫收缩与恢复。

顺产产妇一日菜单推荐

餐次	搭配建议
早餐（7：00~8：00）	小米粥、白水煮蛋 2 个
加餐（10：00）	切片面包 2 片
午餐（12：00~12：30）	软烂面条
加餐（15：30）	苹果（常温）1 个
晚餐（18：00~19：30）	蛋花汤、蛋黄包 2 个
加餐（21：30）	花生红枣小米粥

多彩蔬菜羹

材料 大白菜、油菜各 100 克，胡萝卜 50 克，鲜香菇 3 朵。

调料 葱末 3 克，盐 1 克，水淀粉适量。

做法

1. 大白菜、油菜洗干净，切末；胡萝卜洗净，切末；鲜香菇洗净，去蒂，放入沸水中焯烫 1 分钟，捞出，切末。
2. 锅置火上，倒油烧至七成热，炒香葱末，放入胡萝卜末略炒后倒入适量清水煮至胡萝卜八成熟，下入大白菜和油菜煮至断生，加香菇末，用盐调味，用水淀粉勾薄芡即可。

功效 这款汤色彩诱人，可促进产妇食欲，还能提供丰富的维生素和矿物质，可振奋精神、提高抵抗力、促进恢复。



剖宫产产妇一日菜单推荐

餐次	搭配建议
早餐（7：00~8：00）	冲藕粉、蒸鸡蛋羹
加餐（10：00）	香蕉（常温）1 个
午餐（12：00~12：30）	多彩蔬菜羹、白水煮蛋 2 个
加餐（15：30）	蒸鸡蛋羹
晚餐（18：00~19：30）	桂圆莲子粥、切片面包 2 片
加餐（21：30）	热果汁 200 毫升

运动指导

● 顺产产妇缩肛运动

顺产产妇6~12小时就可以起床做轻微活动，通过缩肛运动可以帮助盆底的肌肉和肌膜恢复。要注意，如果是会阴侧切的产妇要等伤口愈合好之后再行。



请扫描二维码
观看演示视频



1 端坐在床上，双腿分开，双脚脚心相对，双手自然放在膝盖上。



2 合拢双腿同时用力收缩肛门，再分开放松肛门。重复动作3次为一组，练习几组视身体情况而定。

● 剖宫产产妇躺式呼吸运动

剖宫产产妇身上有伤口，产后第1天还需要卧床休息，可以在床上做一套呼吸运动，帮助调整产后身体状态。

做法

平躺在床上，双手枕在脑后，用鼻子缓缓吸气，再从口中慢慢吐出，重复呼吸3次。注意，呼吸时能感受到腹壁的起伏，不要太过用力避免伤口牵拉疼痛。



吸气 ↑ ↓ 呼气

二

产后第2天

专业护理

● 密切关注产妇恶露情况

产后1~3天，要密切关注产妇的恶露情况。正常的恶露应该呈鲜红色、量较多，有血腥味；但如果恶露颜色灰暗且不新鲜，有异味，并伴有子宫压痛时，说明子宫合并感染，应该及时请医生检查，用抗生素控制感染。

恶露排出的过程

产后1~3天：红恶露，呈鲜红色，量较多，有血腥味。

产后4~10天：浆液性恶露，为淡红色黏液，有较多的阴道分泌物。

产后2周后：白恶露，其中含有白细胞、胎膜细胞、表皮细胞等，分泌物呈淡褐色或白色，量稍多一些。

● 产妇哺乳期不宜吃的药

产妇会因某种原因服用一些药物，这些药物可能会通过血液循环进入乳汁，进而被宝宝摄入体内，影响宝宝的健康，还会影响产妇的乳汁量。所以，作为产后恢复师，对

于一些危及产妇和宝宝健康的药物，要谨记。

需要特别提醒的是，哺乳吃药一定要在医生的指导下服用，是否能继续哺乳应遵医嘱。

药物种类	具体种类
抗生素	红霉素、庆大霉素、氯霉素等
镇痛药	美沙酮、安乃近、索米痛片、阿尼利定等
催眠药	苯巴比妥、安定等
抗甲状腺药	碘剂、硫氧嘧啶等
抗肿瘤药	氟尿嘧啶等
其他药	多潘立酮、阿司匹林、利血平等

● 帮助剖宫产产妇拔掉导尿管后及时排尿

剖宫产产妇在手术前会被放置导尿管，一般在术后24~48小时待膀胱恢复排尿功能后将其拔出。导尿管拔出后，产后恢复师要尽快让产妇排尿，以降低排尿困难的可能性，以及因长时间使用导尿管而引起尿路感染的危险性。

生活护理

● 防止产妇下床眩晕

产妇分娩时可能会因失血过多和用力过多而伤元气，导致脑部供血不足，出现眩晕的情况。经过 1 天的恢复，这种情况已经有所缓解。但是作为产后恢复师在产妇下床时要起到辅助作用，避免产妇眩晕摔倒情况的发生。

1. 让产妇下床前先在床头坐 5 分钟，确定没有不舒服再起身。

2. 如果要下床排便，要先吃点东西恢复体力，避免晕倒在厕所内。此外，上厕所的时间不要太久，蹲下站起动作要慢。

3. 一旦发现产妇出现头晕现象，要让产妇立刻坐下来，在原地休息，并喝点热水，等不适感觉消失后再回到床上。

● 指导产妇正确清洗会阴

产妇每次大小便后用清水清洗外阴，保持会阴清洁卫生，预防感染。清洁外阴时可用棉球蘸生理盐水或清水，按照从前向后、从内向外的顺序，即先擦阴阜及两侧阴唇，最后擦肛门，切忌由肛门开始向前擦。

● 指导产妇选择专用卫生巾

产后卫生巾的使用可选用孕妇专用卫生巾，一般分为 XL、L、M 三个型号，与产妇体形无关，只是分别对应恶露的不同时期。产后第 1 ~ 3 天是产妇恶露量最多的时期，选择 XL 或 L 型卫生巾，随着量的减少选择 M 型卫生巾。卫生巾应该及时更换，避免会阴部感染。

● 剖宫产产妇缓解疼痛的方法

剖宫产后的第 2 天，很多产妇仍然感到伤口十分疼痛，产后恢复师可以通过下面的方法帮助产妇缓解伤口痛：

1. 当产妇翻身或者咳嗽时，用双手紧按伤口，这样有利于减少震动，从而减轻产妇伤口的疼痛。

2. 当产妇侧躺时，可在其腰下放一个枕头（或者在腹部放一条毛毯）以做支撑，也可减轻疼痛。

3. 可以给产妇播放一段轻柔的音乐，或者帮产妇按摩一下腰腹部等，这些都能起到缓解伤口疼痛的作用。

● 绑腹带正确使用方法

子宫呈倒三角形，分娩后子宫空了，内脏失去支撑自然就会下垂，内脏下垂是未老先衰和妇科病的根源，产后使用绑腹带有对内脏进行托举的功效。

腹带选择

腹带以纯棉布、有弹性、分段束缚的为佳，因纯棉布透气性好，而有弹性、分段束缚的更贴合个人体型，有助于维持腹带压力稳定、均衡。可以准备 2 ~ 3 条，因为产妇体虚，容易出汗，多准备几条，以便替换。

使用时间

产妇需要在剖宫产当天、顺产产后第 2 天使用。

每天饭后半小时，排尿之后戴上，睡前取下。

绑腹带使用方法

1 仰卧平躺，屈膝，双脚踩在床上。



请扫描二维码
观看演示视频

2 双手掌心贴在下腹部，向胸部轻柔平推。



3 抬臀，拿起腹带从髋部耻骨处开始缠绕。先在下腹部重复缠绕 5~7 圈；然后每缠绕一圈半折叠一次，使每圈增高约 2 厘米，一直缠绕到盖过肚脐，最后用回形针固定。



注意，不建议用别针固定，避免别针无意打开后弄伤产妇。

绑腹带的清洗

用无刺激的洗涤用品手洗，然后用清水冲干净后晾干备用。需要注意，不要用洗衣机清洗，以免打折或起皱。

营养搭配

● 饮食宜忌指导

正确喝生化汤

生化汤能生血祛瘀，帮助排出恶露。但是产后不宜立即服用，一般顺产产妇在产后第2 ~ 3天可以饮用，剖宫产产妇则最好产后7天再开始饮用。生化汤要温热饮用，不宜长时间服用，以7天为宜，不要超过2周。因为分娩2周后，产妇的子宫内膜已经开始新的生长期，这时喝生化汤有排瘀血的功效，不利于子宫内膜的新生，容易导致出血不止。

作为专业产后恢复师指导产妇喝生化汤时要先了解产妇的体质，事先咨询医生。如果产后血热且有淤滞的产妇，不宜饮用；如果恶露过多、出血不止的产妇，也不宜饮用。

生化汤

功效：化淤生新、养血活血、祛除恶露、收缩子宫。

配方：当归、川芎、桃仁、泡姜、炙甘草等。

具体用药时会根据产妇体质做适当变化。



喝红糖水帮助排恶露

产后第2天，恶露开始增多，此时通过喝红糖水，促进恶露的排出和子宫的修复。此时开始一直到产后第12天，可以每天喝一杯红糖水，不宜长期喝，因为长时间喝红糖水反而会使恶露中的血量增加，继而引发贫血。

宜以粥、蒸蛋等为主，不要大补

产后第2天，产妇尚处于身体恢复期，肠胃功能也较弱，最好保持易于消化的流质或半流质的饮食，比如小米粥、瘦肉粥、蒸鸡蛋等。比较油腻的、大补的食物仍不宜食用，比如猪蹄汤。也不要吃刺激性的食物，过酸、过辣都不行。

饮食宜少放盐

产后会有一段利尿期，身体会通过流汗及多尿来排泄掉身体里多余的水分，如果摄取的盐分过多，体内钠离子含量过高，需要用水来稀释，那么人体要求的水分也会相应增加，这就会导致过多的水分滞留在体内，容易引起高血压。

所以，产后恢复师在给月子期产妇搭配饮食时要少放盐，以稍有咸味即可，尤其是产後一周之内盐更要少之又少。但是不能完全忌盐。

营养食谱推荐



香菇胡萝卜面

材料 拉面 150 克，香菇、胡萝卜各 20 克，菜心 100 克。

调料 盐 1 克，葱花少许。

做法

1. 菜心洗净，切断；香菇、胡萝卜均洗净，切片。
2. 锅内倒油烧至五成热，爆香葱花，加足量清水大火烧沸，放入面条煮至软烂，加入香菇片、胡萝卜片和菜心略煮，加盐调味即可。

功效 加入了蔬菜的热汤面不仅容易消化吸收，而且能够提供维生素。

顺产产妇一日菜单推荐

餐次	搭配建议
早餐（7：00~8：00）	小米粥+切片面包2片
加餐（10：00）	鸡蛋豆腐羹
午餐（12：00~12：30）	香菇胡萝卜面
加餐（15：30）	西红柿鸡蛋面
晚餐（18：00~19：30）	益母草煮鸡蛋（鸡蛋2个）
加餐（21：30）	酸奶

菠菜猪肝粥

材料 大米 100 克，新鲜猪肝 50 克，菠菜 30 克。

调料 盐 1 克。

做法

1. 猪肝冲洗干净，切片，入锅焯水，捞出沥水；菠菜洗净，焯水，切段；大米淘洗干净，用水浸泡 30 分钟。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，放入大米大火煮沸后改用小火慢熬。
3. 煮至粥将成时，将猪肝放入锅中煮熟，再加菠菜稍煮，然后加盐调味即可。

功效 猪肝和菠菜都含有丰富的铁，产妇食用这款粥可以补铁补血，预防缺铁性贫血。



剖宫产产妇一日菜单推荐

餐次	搭配建议
早餐（7：00~8：00）	糯米莲子百合粥 + 葱花饼
加餐（10：00）	鸡蛋汤
午餐（12：00~12：30）	鸡丝面
加餐（15：30）	木瓜牛奶蒸蛋
晚餐（18：00~19：30）	菠菜猪肝粥 + 煮鸡蛋（2 个）
加餐（21：30）	鸡蛋羹

运动指导

● 顺产产妇背部伸展运动



请扫描二维码
观看演示视频



1 盘腿坐在床上，双手自然放在膝盖上。



2 双手十指交叉，掌心向内，双臂向前水平伸展，背部用力后拽，保持10秒。



3 双臂紧贴耳侧向上伸展，掌心向上，双手不要分开，保持5秒。



4 双手十指交叉，双臂向前水平伸展，掌心向外，背部用力后拽，保持5秒。

注意：连续4步动作为一组，练习几组视身体情况而定。

● 剖宫产产妇坐式呼吸运动

呼吸也是一种运动方式，可以帮助产妇呼吸到新鲜而充足的空气，愉悦身心。在感受呼吸的时候，可以想象置身于景色怡人的山林中，有阳光、绿树、鲜花、湖水，平静而优美。



请扫描二维码
观看演示视频



- 1 端坐在床上，双手交叉放在腋下，用鼻子吸气用嘴呼气，呼气时双肩自然下垂，慢慢放松。



- 2 双手放在两侧肋骨处，吸气，感受胸腔慢慢膨胀；呼气，感受胸腔慢慢收缩。



- 3 吸气，双手离开肋骨，放在胸腹部。



- 4 双臂慢慢打开，呼气，双臂慢慢收回，然后逐渐还原坐姿。

注意：连续动作为一组，练习几组视身体情况而定。

三

产后第3天

专业护理

● 不宜母乳喂养的产妇

并不是所有宝宝都能接受母乳喂养，产后恢复师要了解以下不宜母乳喂养的产妇和宝宝情况。同时也要开导产妇：配方奶粉也是一种很好的选择，请不要为此而过于自责和纠结，结合自己的情况做合理的选择即可。

产妇患慢性病需长期用药

如癫痫，尚在用药物治疗的产妇，药物进入乳汁中，对新宝宝不利。

产妇接触过有毒化学物质

有毒化学物质可通过乳汁使新生宝宝中毒，所以产妇哺乳期应避免接触有毒化学物质及远离有害环境。

产妇患严重心脏病、严重肾脏疾病

心脏功能不正常的产妇，哺乳会让产妇休息不好，造成心脏功能恶化。肾功能不全的产妇，哺乳可加重脏器的负担和损害。

产妇处于传染病感染期

如果产妇患开放性结核病，或在各型肝炎的传染期，此时哺乳会使新宝宝感染的机会增加。

宝宝患有半乳糖血症

这类新宝宝在进食含有乳糖的母乳后，可引起半乳糖代谢异常，致使喂奶后出现严重呕吐、腹泻、黄疸、肝脾大等症状。确诊后，应立即停止母乳及奶制品喂养，喂食不含乳糖的特殊代乳品。

宝宝患代谢性疾病

表现为喂养困难、呕吐及神经系统症状，多数患病新生儿伴有惊厥、低血糖等症。对这种患病新生儿应少量喂食母乳，给予其低分子氨基酸膳食。

● 产妇的心理疏导

产妇的身体还没有彻底从生产的疲倦中恢复过来，就又要面临角色的突然转换、宝宝的哭闹、家人关注度的转移……很多因素致使产妇一时难以接受生活的重大转变，再加上激素发生的巨大变化，因而很容易出现产后情绪低落抑郁。

对此，产后恢复师要耐心聆听产妇的倾诉，从中分析产妇的感情诉求，然后再想解决措施，如果需要家人配合还要耐心劝说家人。同时也要帮助产妇调适心理，打开心扉，不要钻牛角尖。

生活护理

● 床品选择

选择床垫较硬的床或板床

女性在妊娠末期会分泌一种叫松弛素的激素，可以使生殖道的韧带和关节松弛，有利于产道扩张，从而有助于胎宝宝的顺利娩出。分娩后，产妇的骨盆尚未恢复，缺乏固定性，如果睡在过软的床上，起床或翻身稍有不慎，都可能造成骨盆损伤，引起腰骶部疼痛、下肢运动困难等后遗症。

因此，产妇坐月子期间不要睡过软的床，最好选择床垫较硬的床或板床，待身体恢复后再睡舒服的软床。

床垫选择标准

1. 坚固。要保证在翻身时不会晃动，各个部位都能承受你的体重。
2. 软硬适中。软床垫会降低脊椎承托，而硬床垫又不舒服，所以不要选择过软或过硬的床垫。
3. 面料要透气、散热、防潮。

● 产妇衣物选择

衣服

正常情况下产后第3天顺产产妇可以出院了。要根据季节的不同，选择合适的衣服，上衣尽量选择开襟的，因为回家途中可能会给宝宝哺乳，开襟的衣服方便哺乳。上衣要接触宝宝娇嫩的皮肤，最好选择刺激性小的棉质面料。

内裤

剖宫产产妇可以选择大一号的内裤或平脚内裤，以便更好地保护伤口，且让伤口感觉更舒服。因为术后产妇的抵抗力比较弱，所以内裤要每天更换，且要放在太阳下曝晒，这样可以有效地防止伤口感染。

鞋袜

应准备保暖、防滑、舒适的专用月子鞋或带后帮的拖鞋，避免走路滑倒和走路带风引发产后足跟痛或腹部不适。即使是酷暑季节，产妇也要穿带后帮的拖鞋，而且要穿上袜子。

● 夏季空调的要求

产妇可以待在空调房间，但有一定的条件限制：

1. 温度在 22 ~ 26℃为宜，且产妇和宝宝都要穿长衣长裤。
2. 最好选择健康型的空调，如有负离子、光触媒等功能的空调。
3. 注意不要让空调的冷风直接对着产妇和宝宝吹。
4. 睡觉时最好不要开空调，如果一定要开，就要盖好被子，避免着凉。

营养搭配

● 饮食宜忌指导

适量增加缓解产后抑郁的食物

有些食物中含有的营养物质有助于缓解情绪，可以在产妇的食谱中适量增加这些食物，有利于缓解产后抑郁。

香蕉：所含的生物碱可帮助大脑制造血清素，减少产生抑郁的可能。



葡萄柚：富含维生素 C，能增强产妇的抵抗力，也是身体制造多巴胺、去甲肾上腺素等愉悦因子的重要成分。



菠菜：缺乏叶酸会导致精神疾病，包括抑郁症和精神分裂症等，而菠菜富含人体所需的叶酸。



莲藕：有养血、除烦等功效。



非哺乳产妇宜边回乳边进补

如果因某些原因无法母乳喂养的产妇需要回乳，可在饮食上增加一些抑制乳汁分泌的食物如炒麦芽等，尽量远离促进乳汁分泌的食物如花生、猪蹄、鲫鱼等。

但是，因为产妇的身体恢复也需要一个循序渐进的过程，所以产后恢复师在给这类产妇安排饮食时要选择低热量、低脂肪且滋补功能强的食物，做到边回乳边进补。

营养食谱推荐



功效 鸡蛋和虾仁均富含优质蛋白，可为产妇补充营养，同时蒸鸡蛋口感软嫩、易消化吸收，非常适合产后至一周之内食用。

鲜虾蒸蛋

材料 鸡蛋 2 个，鲜虾 3 只。

调料 盐、葱末、植物油各适量。

做法

1. 把鲜虾处理干净，取虾仁；鸡蛋打散，加入盐调味，加 30℃ 左右的温水，朝一个方向搅拌均匀。
2. 先在容器的内壁上均匀地抹上一层植物油，然后把蛋液倒入容器，加入虾仁、葱末一起蒸，放到烧开的锅中隔水蒸熟即可。

顺产产妇一日菜单推荐

餐次	搭配建议
早餐（7：00~8：00）	瘦肉粥 + 煮鸡蛋（1 个）
加餐（10：00）	鸡蛋羹
午餐（12：00~12：30）	西红柿鸡蛋面 + 西芹百合
加餐（15：30）	牛奶红枣粥
晚餐（18：00~19：30）	鲜虾蒸蛋
加餐（21：30）	生化汤

牛肉小米粥

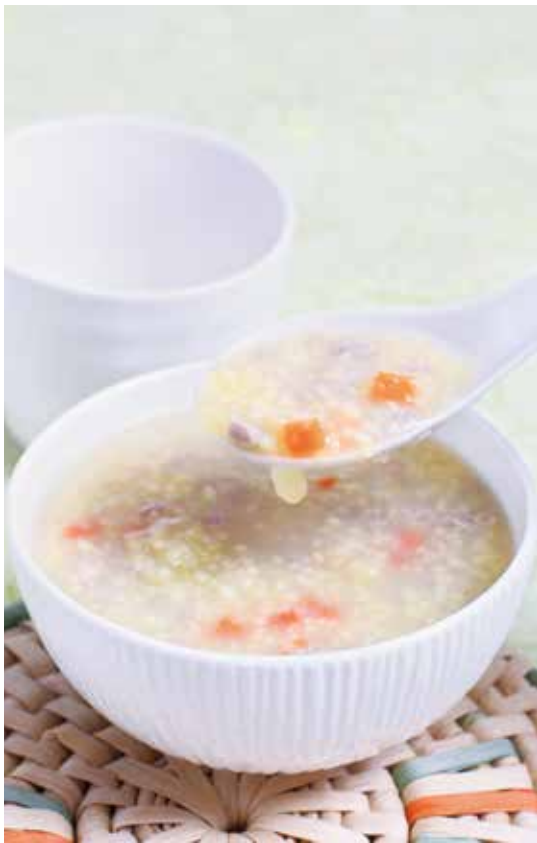
材料 小米100克，牛瘦肉50克，胡萝卜10克。

调料 姜末、盐各适量。

做法

- 1. 小米淘洗干净；牛肉洗净，切碎；胡萝卜洗净，去皮，切丁。
- 2. 锅置火上，加适量清水烧开，放入小米、牛肉碎、胡萝卜丁，大火煮开后转小火煮至小米开花，加入姜末煮开，加盐调味即可。

功效 健脾、养胃、补血，可促进伤口愈合、提高免疫力，还能补气。



剖宫产产妇一日菜单推荐

餐次	搭配建议
早餐（7：00~8：00）	牛肉小米粥
加餐（10：00）	乌鸡滋补汤
午餐（12：00~12：30）	枸杞子红枣粥+鸡丁炒豌豆
加餐（15：30）	牛奶
晚餐（18：00~19：30）	双耳羹
加餐（21：30）	大米粥

运动指导

● 顺产产妇抬腿运动

平躺在床上，双臂自然平放在身体两侧。抬高右腿与身体呈直角，然后换左腿，交替练习5次。锻炼大腿、臀部肌肉，对恢复腿部力量、塑造臀部曲线非常有益。



请扫描二维码
观看演示视频



● 剖宫产产妇肩臂运动

剖宫产产妇前两天大多在床上静养，长时间卧床容易让身体酸软，产后第3天可以做一些稍微有些动作幅度的运动，舒缓身体，帮助身体尽快恢复。



请扫描二维码
观看演示视频



1 坐姿，双手张开向前水平伸展，从大拇指开始依次握起，再依次张开。重复动作3遍。



2 双手自然搭在肩膀上，肘部带动肩关节，顺时针绕圈5次再逆时针绕圈5次。

四

产后第4天

专业护理

● 乳房胀痛专业按摩

产后乳房在雌激素、孕激素、催乳素的刺激下，乳腺导管和乳腺腺泡会进一步发育，双侧乳房会充血而开始发胀、膨大，有胀痛感及触痛。通过专业按摩手法，可以促进乳腺管通畅，刺激乳汁的分泌。

按压按摩：

双手拇指放到乳房之上，四指在乳房两侧，然后由基底部向乳头方向挤压。



环状按摩：

利用双手托住整个乳房，由基底部向乳头方向做环形按摩。



生活护理

● 居室通风注意事项

不管哪个季节坐月子，产妇都需要呼吸新鲜的空气，否则容易得感冒、患肺炎。而通风是一种简便、有效的空气消毒方法，可以减少居室内的病菌。因此，产后恢复师在护理时要定期给产妇通风，在通风的时候妈妈和宝宝要换到另一个房间去，或只开一扇窗户，避免对流风直接吹着产妇和宝宝。

● 居室温度、湿度要求

产后恢复师需要在产妇回家前，提前打好产妇居室温度和湿度，保证产妇和宝宝从医院回家后有一个舒适的居住环境。

产妇的房间温度最好保持在 $20 \sim 25^{\circ}\text{C}$ 。冬季天气干燥，室内空气的相对湿度应保持在 $55\% \sim 65\%$ ，可以在室内放一个加湿器，帮助提高空气湿度。

● 睡前泡脚温度、时间要求

产妇每天睡前用 40°C 温水泡脚，以 10 分钟为宜，既可以消除一天的疲惫，还有加速体力恢复、促进血液循环、解除肌肉紧张的作用，对产后恢复大有益处。

● 侧切产妇会阴护理

帮助产妇兑出 1 : 5000 高锰酸钾温水，让产妇坐浴，每天至少 2 次，每次 10 ~ 15 分钟，有利于会阴部消毒，促进伤口愈合。

营养搭配

● 饮食宜忌指导

早上空腹喝杯温开水

空腹喝杯温开水可以起到清洁肠道的作用，还能及时补充夜里身体流失的水分。此外，还能促进胃肠蠕动，防止发生产后便秘，对促进乳汁分泌也很有好处。

不宜吃硬的食物

产后恢复师给产妇搭配的营养餐中不要加入过硬的食物，因为这些食物不好消化，且对牙齿是一种磨损，容易损坏牙釉质，还会增加肠胃负担。

不宜着急喝催奶汤

一般来讲，产后前 3 天产妇分泌的是初乳，初乳的量比较少，这时很多产妇比较担心宝宝吃不饱而开始大量喝催奶汤。其实催奶汤不要喝得太早，否则会导致涨奶，容易得乳腺炎。此时可以通过让宝宝多吮吸的方式来刺激泌乳，这样可使奶量慢慢增加。

一般产后第 4 天，产妇开始正式分泌乳汁了，也有的会稍晚些。开始泌乳后产妇可适应着喝点汤，不要太油腻，而且过早进食太多的脂肪也会使乳汁内脂肪含量过高，易引起宝宝腹泻。

讲究进餐顺序，减轻胃部负担

产后第 3 天虽然不再以流质食物为主，但依然不能给胃部太多负担，否则不利于身体对食物营养的消化吸收，进而影响产后恢复。产后恢复师可以通过指导产妇进餐顺序，减轻胃部负担。

1

吃蔬菜：提供膳食纤维、维生素、矿物质。

3

吃米饭、馒头等主食：

富含碳水化合物，此时摄入又不会摄入过多；若能把主食换成五谷饭等，对体重控制更有帮助。

2

喝汤：先吃下的蔬菜遇到汤水能增加饱腹感。

4

吃肉、鱼、蛋等：补充每日的蛋白质所需。

5

吃水果：提供矿物质、维生素；多选择甜度低的水果如苹果等，有利于减肥。

顺产产妇一日菜单推荐

餐次	搭配建议
早餐（7：00~8：00）	虾仁西芹粥
加餐（10：00）	煮鸡蛋（2个）
午餐（12：00~12：30）	榨菜肉末蒸豆腐+胡萝卜小米粥
加餐（15：30）	山药粥
晚餐（18：00~19：30）	鸡丝面
加餐（21：30）	红豆百合莲子汤

剖宫产产妇一日菜单推荐

餐次	搭配建议
早餐（7：00~8：00）	鸡蛋羹+面包切片2片
加餐（10：00）	燕麦南瓜粥
午餐（12：00~12：30）	当归鲫鱼汤+牛奶馒头
加餐（15：30）	牛奶
晚餐（18：00~19：30）	虾仁馄饨
加餐（21：30）	香菇鸡汤

营养食谱推荐

榨菜肉末蒸豆腐

材料 日本豆腐 500 克，榨菜末、猪肉末各 50 克，海米 20 克。

调料 盐、葱丝、姜丝、植物油、香菜段各适量。

做法

1. 日本豆腐洗净，切成厚片，摆在盘中，加盐、清水拌匀；海米洗净。
2. 猪肉末、榨菜末、盐拌匀，炒熟后放在切好的豆腐片上，加海米、葱丝、姜丝，放入蒸锅，水开后大火蒸 5 分钟，取出。
3. 锅置火上，倒植物油烧热，将热油淋在豆腐片上，撒上香菜段即可。



功效 日本豆腐口感嫩滑、易消化，加入猪肉末、海米，可提供蛋白质、钙等营养，有利于促进身体代谢。

虾仁西芹粥

材料 大米 100 克，虾仁 200 克，西芹 100 克。

调料 盐、料酒、姜末、淀粉各适量。

做法

1. 大米洗净，浸泡 30 分钟；西芹择洗干净，切小段；虾仁洗净，在碗中加入料酒、姜末、淀粉和盐抓匀。
2. 锅置火上，放入适量水，大火烧开后下入大米煮开，再转小火熬煮约 30 分钟，至米粒开花、粥汁沸腾时加入虾仁，煮熟后加入芹菜段，放适量盐拌匀，略煮开即可。



功效 粥里加入了虾仁和西芹，可以补钙、预防产后便秘。

运动指导

● 顺产产妇卧式扭腰运动

一些轻缓的、小幅度的腿部及胯部运动，可以锻炼大腿及胯部肌肉，改善背部不适。



请扫描二维码
观看演示视频



- 1 平躺在床上，头下枕一个软枕，身体两侧再各放一个软枕，双臂水平伸展，双腿伸直分开。



- 2 右腿屈膝，右脚脚心踩在床上。



- 3 上半身保持不动，下半身向左侧扭转，使右腿压住左侧软枕，保持2秒，回到平躺姿势，放下右腿。



- 4 换左腿做步骤3的动作，使左腿压住右侧软枕，保持2秒，回到平躺姿势，放下左腿。

注意：在扭转时双肩尽量保持放松，平放在床（地板）上，向左侧扭转时，右侧的肩膀尽量不要离开床（地板），反侧亦然。

● 剖宫产产妇脚腕运动

- 1 仰卧，两腿平伸，两臂水平伸展，双脚同时前后活动脚踝，充分伸展、收缩跟腱 10 次。



请扫描二维码
观看演示视频



- 2 抬起左脚，左右摇摆脚踝 10 次，放下。抬起右脚，同样左右摇摆脚踝 10 次，放下。



五

产后第5天

专业护理

● 正确喂奶姿势

宝宝的吸吮能力不断增强，奶水的分泌也开始增多。乳汁也是滋养细菌的温床，不正确的喂奶姿势会让乳汁存在乳房中出不来，时间长了乳房自然出问题。所以，作为产后恢复师需要指导产妇掌握正确的喂奶姿势。



摇篮抱：在有扶手的椅子上（也可靠在床头）坐直，把宝宝抱在怀里，胳膊肘弯曲，宝宝后背靠着产妇的前臂，用手掌托着宝宝的头颈部，不要弯腰或者探身。另一只手放在乳房下呈“U形”支撑乳房，让宝宝贴近乳房，喂奶。这是早期喂奶比较理想的方式。



足球抱：将宝宝抱在身体一侧，胳膊肘弯曲，用前臂和手掌托着宝宝的身体和头部，让宝宝面对乳房，另一只手帮助将奶头送到宝宝嘴里。产妇可以在腿上放个垫子，宝宝会更舒服。剖宫产、乳房较大的产妇适合这种喂奶方式。



侧卧：产妇侧卧在床上，让宝宝面对乳房，一只手揽着宝宝的身体，另一只手帮助将奶头送到宝宝嘴里，然后放松地搭在枕侧。这种方式适合早期喂奶，产妇疲倦时喂奶，也适合剖宫产产妇喂奶。

生活护理

● 睡眠灯光要求

产妇睡觉时，需要为产妇调节好灯光，营造一个温馨、舒适的睡眠环境，这样可以稳定产妇的情绪而利于睡眠。将卧室的大灯关掉，只留下台灯或者壁灯，灯光最好采用暖色调，尤其以暖黄色灯光效果最佳，同时要注意开远离产妇一侧的灯。

● 做子宫按摩

为顺产产妇做子宫按摩（剖宫产产妇可等伤口愈合后再做），促进子宫恢复。子宫收缩的同时，恶露也会随之排出体外。



1 产妇背靠床头（后背可以垫一个软枕）。

2 将手掌放在产妇腹部，由上腹部向肚脐揉按，然后停留在肚脐周围，做顺时针环形按摩。

3 然后向下轻轻揉按小腹。

● 指导产妇洗头

产后新陈代谢旺盛，汗液分泌多，容易导致产妇头皮和头发变脏，所以产妇需要洗头保持个人卫生。产后第5天，除非产妇有特殊身体状况大部分都可以洗头，洗头可以促进头皮的血液循环，增加头发生长所需的营养，避免脱发、发丝分叉。

但洗头的方法还是很重要的，作为产后恢复师需要注意以下事项：

1. 洗头的水温最好控制在 37°C 左右。
2. 产后头发较油腻，也容易脱发，洗发用品可选择温和无刺激的。
3. 用指腹按摩头皮帮助清洗头皮，促进头皮的血液循环。
4. 洗后要及时把产妇头发擦干、吹干，并用干毛巾包一会儿，避免着凉。

营养搭配

● 饮食宜忌指导

宜吃蔬果，但不要吃凉的

传统观念认为在月子期间产妇少吃甚至不吃蔬菜和水果，因为产妇“怕凉”，随着养生观念的深入，大多数人都知道新鲜的蔬菜和水果富含维生素和矿物质，能开胃、增食欲、润泽肌肤，还能帮助消化及排便，防止产后便秘的发生。

所以，产妇第5天可以适当吃些水果和蔬菜了，但是切记不能让产妇吃凉的。水果要放在常温下食用，甚至可以在温水里泡一泡再吃；食用蔬菜时，产后一周内还需要煮得软烂，并且整个月子期最好不要吃凉拌菜。

忌吃辛辣刺激性食物

产妇经过分娩大量失血、出汗，所以身体很容易阴津不足，而辛辣的食物最伤津耗液，容易让产妇上火、口舌生疮、大便干结等，且会通过乳汁增加宝宝的内火，引起宝宝口腔炎、流口水等毛病。因此，在给产妇准备的食谱中应该忌辛辣刺激性食物，如辣椒、胡椒、八角、韭菜、蒜薹、茴香等。

顺产产妇一日菜单推荐

餐次	搭配建议
早餐（7：00~8：00）	小米粥+面包切片2片
加餐（10：00）	煮鸡蛋（1个）
午餐（12：00~12：30）	香菇油菜+牛奶馒头
加餐（15：30）	鸡蛋羹
晚餐（18：00~19：30）	鸡丝面
加餐（21：30）	荔枝红枣粥

剖宫产产妇一日菜单推荐

餐次	搭配建议
早餐（7：00~8：00）	枸杞子红枣粥
加餐（10：00）	苹果汁
午餐（12：00~12：30）	西红柿菠菜面
加餐（15：30）	黄豆芝麻粥
晚餐（18：00~19：30）	木耳炒鸡蛋+紫米粥
加餐（21：30）	田园蔬菜粥

营养食谱推荐

香菇油菜

材料 油菜 200 克，香菇 50 克。

调料 白糖 3 克，水淀粉 5 克，盐 2 克。

做法

1. 油菜洗净，备用；香菇用温水泡发，洗净，去蒂，挤干，在整个菇面上切花刀。
2. 锅置火上，倒油烧热，放入香菇翻炒至七成熟，再放入油菜，加白糖翻炒至熟，用水淀粉勾芡，加盐炒匀即可。

功效 香菇可提高身体免疫力，油菜可通便、化淤，产妇食用此菜可增强体力，还能促进恶露排出。



田园蔬菜粥

材料 大米 100 克，西蓝花、胡萝卜、蘑菇各 40 克。

调料 香菜末、盐各适量。

做法

1. 西蓝花洗净，掰成小朵；胡萝卜洗净，切丁；蘑菇去根洗净，切片；大米淘洗干净，用清水浸泡 30 分钟。
2. 锅置火上，倒入适量清水大火烧开，加大米煮沸，转小火煮 20 分钟，下入胡萝卜丁、蘑菇片煮至熟烂，倒入西蓝花煮 3 分钟，再加入盐、香菜末拌匀即可。

功效 加入了各种蔬菜的粥，营养更全面，对产妇身体恢复有很好的效果。



运动指导

● 顺产产妇的臀肌练习操

趴在床上，双脚向内，放松身体。然后伸直膝盖，收紧臀部，大腿从根部开始向外扭转，双脚脚踝相触，脚尖向外伸直，保持10秒。帮助拉伸腹部肌肉，使腹直肌还原；这样可锻炼臀大肌，促进骨盆恢复。



请扫描二维码
观看演示视频



● 剖宫产产妇的扩胸运动

做扩胸运动，有助于产妇日常的氧气需求，增加肺活量，还有助于锻炼肩臂部的肌肉，放松肩颈部肌肉。



请扫描二维码
观看演示视频



1 盘腿坐姿，双臂向前平伸，与肩同高。

2 两前臂向上弯曲呈90度，双手握拳，合并放于眼前。

3 吸气，做扩胸运动，保持两前臂弯曲状态，慢慢展开成180度，保持2~3秒。呼气，慢慢收回。重复动作3~5次。

六

产后第 6 天

专业护理

● 用药安全

产妇哺乳期感冒了，是用药还是不用药？这就需要产后恢复师给出专业的指导。

如果产妇感冒不是很严重，可以多喝水，多休息，适当吃些维生素 C，不需要吃药。

什么情况必须用药呢？如果产妇感冒伴有高热，且不能很好进食，就要及时就医。医生会根据病情开具相应的药物。按照国际惯例，哺乳期药物的危险性等级分为 L1 ~ L5（5 个等级）。其中 L1 ~ L2 的药物相对安全，可以继续母乳喂养，而 L3 ~ L5 的药物就需要暂停母乳喂养了。

同时，产妇高热期间应暂停母乳喂养 1 ~ 2 天，将乳汁挤出来，退热后可以继续母乳喂养，这样不会导致回奶。

● 保健品的选择

亲友探访时可能会给产妇带保健品，作为产后恢复师要正确指导产妇及家人选择保健品。

产后第 6 天，产妇经历生产损伤的元气还不足以完全恢复，此时用营养保健品来给产妇补身体，是不合时宜的。因为保健品一般滋补性较强，且含有多种添加剂，产妇容易虚不受补，反而不利于身体恢复。所以，月子里产妇最好以天然食物为主，尽量少食用各种营养保健品。

生活护理

● 安全有效催乳按摩

要及时关注产妇乳汁分泌情况。如果此时产妇还不分泌乳汁，就需要进行催乳按摩，理气活血、疏经通络，这样不仅能为宝宝提供充足的乳汁，还能预防乳腺炎的发生。



1 按摩前先用温毛巾热敷乳房几分钟，遇到有硬块的地方要多敷一会儿。



2 双手置于乳房上下，顺时针方向按摩整个乳房。按摩时力度适中，不要过于用力避免导致乳腺管阻塞加重。



3 双手五指张开，用指腹向乳头方向慢慢挤压。

● 牙齿护理

从产后第2天起，指导产妇每天坚持早晚刷牙，每次饭后漱口。可以选择专门的产妇牙刷，也可选择软毛牙刷，刷牙时动作要轻柔，刷牙水要用温开水，牙膏宜选择刺激性小的普通牙膏。

电吹风使用宜忌

产妇需要吹电风扇时，不要直吹，应将电风扇固定在一个方向，吹向墙壁或屋顶，利用返回来的风保持室内空气流通，达到降温的目的。此外，夜间不要给产妇吹电风扇睡觉，避免熟睡后着凉。

营养搭配

● 饮食宜忌指导

可以进食软食或普通饮食

经过了5天的调理，产妇现在可根据自身的消化情况，继续吃软而烂的食物，也可逐渐过渡到普通饮食了。可适当吃些肉、鱼、虾等食物。

增加蛋白质、维生素能促进剖宫产产妇伤口愈合

剖宫产产妇的伤口愈合需要大量的营养供给，促进伤口愈合的主要营养素有蛋白质、锌、铁及B族维生素、维生素A、维生素C等。

产妇可以多吃含优质蛋白质和B族维生素丰富的鸡蛋、鸡肉，含锌丰富的海带、黑木耳，含维生素C丰富的苹果、草莓，富含维生素A的动物肝脏、胡萝卜等。

少吃味精、鸡精

味精、鸡精的主要成分是谷氨酸钠，食用后会与血液中的锌结合并从尿中排出，味精食入过多会消耗体内大量的锌，导致体内缺锌。哺乳产妇如果食用味精、鸡精过多会导致宝宝体内也缺锌，进而容易造成宝宝智力减退、生长迟缓等不良后果。因此哺乳期尤其是哺乳期的前三个月，一定要少吃味精、鸡精。

顺产产妇一日菜单推荐

餐次	搭配建议
早餐（7：00~8：00）	牛奶红枣粥 + 玉米面发糕
加餐（10：00）	鸡蛋羹
午餐（12：00~12：30）	什锦面 + 榨菜蒸鲈鱼
加餐（15：30）	皮蛋瘦肉粥
晚餐（18：00~19：30）	西红柿鸡蛋面
加餐（21：30）	牛奶

剖宫产产妇一日菜单推荐

餐次	搭配建议
早餐（7：00~8：00）	山药粥
加餐（10：00）	鸡蛋（2个）
午餐（12：00~12：30）	西蓝花炒木耳 + 海米豆皮黄瓜水饺
加餐（15：30）	鸡丝面
晚餐（18：00~19：30）	虾仁豆腐 + 面条
加餐（21：30）	牛奶红枣粥

营养食谱推荐

西蓝花炒木耳

材料 西蓝花、泡发黑木耳各 200 克，胡萝卜 20 克。

调料 蒜蓉 1 克，醋、糖、盐、植物油各适量。

做法

1. 黑木耳洗净，撕小块；西蓝花洗净，掰成小朵，入沸水中焯烫至软；胡萝卜洗净，切片；将蒜蓉、醋、糖、盐放入碗中，调成酱汁。
2. 锅置火上，烧至七成热时，倒入植物油，放入西蓝花、胡萝卜片和黑木耳翻炒至熟，倒入调好的酱汁炒匀即可。



功效 这道菜可以补充维生素，促进伤口愈合，还能帮助排毒、补血。

榨菜蒸鲈鱼

材料 鲈鱼 750 克（1 条），榨菜片 50 克，干生粉 80 克。

调料 葱白段、姜片、香菜段、盐、植物油各适量。

做法

1. 鲈鱼洗净，切大块；将鲈鱼块、姜片、榨菜片和一半葱白段放碗中，加盐、干生粉拌匀，铺于碗中，淋上植物油。
2. 把装有调好的鲈鱼块的碗放入锅中隔水蒸熟，出锅时盖上另一半葱白段和香菜段即可。

功效 鲈鱼富含优质蛋白和不饱和脂肪酸，可提高身体抵抗力、改善心情。



运动指导

● 顺产产妇的全身伸展运动

全身伸展运动也可以作为每次运动前的热身运动，慢慢增加身体温度和血液循环，使全身各系统逐渐适应即将进行的运动，降低运动受伤风险。



1 站姿，双手在胸前十指交叉，手掌外翻，双臂向前水平伸展。



2 膝盖微弯曲，背部顺势弓成半圆形，感受肩胛骨向两侧扩张。慢慢起身，双臂向上伸展，让腰部挺直，手掌朝上。



3 身体分别向左、向右伸展，各保持进行5个自由顺畅呼吸。然后放松，还原站姿。



请扫描二维码
观看演示视频

● 剖宫产产妇的头颈运动



请扫描二维码
观看演示视频



1 站立，双脚分开与肩同宽，双手叉腰，颈部保持中正，把注意力集中在颈部。



3 用左耳找左肩，右耳找右肩。



2 头部先左右转动，再前后摆动。

七

产后第 7 天

专业护理

● 剖宫产产妇出院安排

剖宫产产妇出院时间，要根据医院和产妇身体状况而定，一般情况下 5 ~ 7 天，也有一些剖宫产产妇只住 4 天就出院了，产后恢复师需要为产妇做好出院安排。

1. 询问医生母婴现在的身体状况以及回家后的注意事项。
2. 整理齐全母婴用品。
3. 在家人去办出院手续的时间陪同产妇，注意母婴安全。

生活护理

● 剖宫产产妇腹部清洁护理

剖宫产产妇在术后 1 周内，要避免弄湿腹部的伤口，给产妇清洁身体时仍采用擦浴，1 周后可进行淋浴。但是盆浴要等恶露排净之后才能进行。

● 提醒产妇不宜长时间抱孩子

产妇在月子期间长时间抱孩子，会使肌

肉紧张，导致血液流动不畅而引起手腕酸疼、四肢乏力。所以，产后恢复师要适时提醒产妇，不要长时间抱孩子，否则不利于身体的恢复。

● 正确挤奶姿势

如果产妇哺乳后仍觉得乳汁充盈，那就需要将多余的乳汁挤出来，人工或用吸奶器都可以。不管用哪种方法，挤奶之前都要先用热毛巾热敷乳房，按摩刺激乳晕，让乳腺完全畅通。



人工：将大拇指放在离乳头根部 2 厘米的乳晕上，其余四指分开，有节奏地挤压乳房，直至乳汁全部排出。



吸奶器：使用前先清洁消毒，将吸奶嘴扣在乳头上，有节奏地按压气囊吸奶，吸奶不要超过 20 分钟。

营养搭配

● 饮食宜忌指导

饮食均衡胜过大补

产妇这时食欲有所增加，作为产后恢复师要注意调配产妇饮食，粗细搭配、荤素搭配，这样既可以保证各种营养的摄取，还能提高食物的营养价值，有利于产后身体的恢复。

多吃些含钙质的食物，促进身体恢复

如果产妇总感觉浑身没劲，四肢乏力，懒洋洋地提不起精神，这就需要在饮食中增加含钙的食物，如牛奶、豆制品、海米、芝麻或芝麻酱、西蓝花及紫甘蓝等。

可以开始喝下奶汤

产后第7天，催乳可以被提上日程，特别是乳汁分泌不好的产妇应该想办法催乳了，可以多喝下奶汤，比如鱼头豆腐汤、酒酿蛋汤、花生猪脚汤、排骨汤、海带豆腐汤等。

催乳汤的食用量要因人而异。身体健壮、初乳分泌量较多的产妇，喝的量也可适当减少，以免乳房过度充盈而感到不适；产妇身体状况不是很理想，乳汁分泌量又比较少，可以适当多喝一些。

顺产产妇一日菜单推荐

餐次	搭配建议
早餐（7：00~8：00）	黄豆芝麻粥+油菜包
加餐（10：00）	鸡蛋羹
午餐（12：00~12：30）	虾仁西葫芦+牛奶馒头
加餐（15：30）	牛奶
晚餐（18：00~19：30）	什锦西蓝花+小米粥
加餐（21：30）	鸡蛋汤

剖宫产产妇一日菜单推荐

餐次	搭配建议
早餐（7：00~8：00）	红枣蒸南瓜
加餐（10：00）	煮鸡蛋（2个）
午餐（12：00~12：30）	木瓜鲫鱼汤+面条
加餐（15：30）	鸡蛋羹
晚餐（18：00~19：30）	素炒萝卜丝+牛奶馒头
加餐（21：30）	鸡肉虾仁馄饨

营养食谱推荐

木瓜鲫鱼汤

材料 木瓜 250 克、鲫鱼 300 克。

调料 盐、料酒、葱段、姜片、植物油、香菜段各适量。

做法

1. 将木瓜去皮除子，洗净，切片；鲫鱼洗净。
2. 锅置火上，倒植物油烧热，放入鲫鱼煎至两面金黄色后盛出；将煎好的鲫鱼、木瓜、葱段、料酒、姜片放在汤煲内，加清水大火煲 40 分钟，放香菜段和盐调味即可。

功效 木瓜有通乳作用，鲫鱼富含蛋白质，催乳效果十分显著。



鸡肉虾仁馄饨

材料 馄饨皮 250 克，鸡胸肉 150 克，虾仁丁 50 克，鸡汤适量。

调料 香菜末、榨菜末、葱末、姜末、白糖、盐各 3 克，生抽 5 克。

做法

1. 鸡胸肉洗净，剁成泥，加入虾仁丁、白糖、盐顺搅成糊。在糊中加葱末、姜末、生抽调匀，制成馅料。
2. 取馄饨皮，包入馅料，制成鸡肉虾仁馄饨生坯。
3. 锅中加鸡汤烧开，加香菜末、榨菜末、盐调味。另起锅，加清水烧开，下入馄饨生坯煮熟，捞入碗中，浇上调好味的鸡汤即可。



功效 吃馄饨的同时还可以连汤一起喝，不仅能调补虚弱的身体，还有下奶的功效。

运动指导

● 顺产产妇的腰胯运动



请扫描二维码
观看演示视频



1 站姿，双臂展开，向后振臂。

2 左手叉腰，右手贴近耳朵向上伸展（尽量不耸肩），然后向左做侧弯腰动作，感觉拉伸右侧腰肌，保持20秒。反方向重复动作。

3 恢复站姿，双手叉腰，顺时针扭胯一圈，再逆时针转一圈。

● 剖宫产产妇的耸肩运动

做法

产妇坐在椅子上，背部挺直，双手自然下垂，抬起右肩连续向上耸动3次；再抬起左肩，连续向上耸动3次；双肩同时抬起，连续向上耸动3次，回复原状。以上动作为一组，可练习3~5组。



请扫描二维码
观看演示视频



八

产后第2周

专业护理

● 指导产妇刺激奶阵

奶阵是指女性在哺乳期，突然乳房感到有几根筋隐约膨胀而伴有轻微胀痛，随之奶呈喷射状或快速滴水状流出。形象地说就是，当宝宝吸奶或妈妈挤奶时，乳房有像轻微触电似的酥麻感，就说明奶阵来了，奶水充盈，即使原本已经吸得差不多的奶汁也会突然变得多起来，且乳房摸起来会比之前硬。

刺激奶阵其实就是刺激乳头。一般来说，宝宝在吸吮乳头时就已经刺激了乳头，不需要特别刺激。但有些宝宝吸吮能力较弱，产妇奶水较少，就需要产后恢复师从旁指导产妇刺激奶阵。

具体方法如下：

1. 洗净双手，全身放松地坐着，深呼吸，慢慢吐气。
2. 双手张开，拇指放在乳房上方，其余四指呈C状放在乳房下方，左右旋转乳头，且不时以食指触碰乳头最前端敏感处，闭上眼睛，想象宝宝正在吸吮着。
3. 当感觉乳房突然有微微酥麻感，就

表示奶阵来了。

如果奶阵来了导致奶流过急，产妇可用食指和中指一起夹住乳晕上下部位，能减缓流速，避免宝宝呛咳。

生活护理

● 缓解产妇胀奶疼痛的方法

热敷

热敷有助于使阻塞的乳腺变得通畅，改善乳房循环状况。热敷中，要注意避开皮肤娇嫩的乳晕和乳头部位，温度不宜过热，以免烫伤皮肤。

按摩

一只手托住乳房，另一只手轻柔按摩，先揉乳头，再揉乳晕，最后揉乳根，再将乳汁挤在容器中。然后换到另一侧，重复此过程。

温水浸泡乳房

可用一盆温热水放在膝盖上，再将上身弯至膝盖，让乳房泡在盆里，帮助缓解胀痛感。

冷敷

如果乳房肿胀疼痛非常严重，可用冷敷止痛。一定要先将乳汁挤出后再进行冷敷。

营养搭配

● 饮食宜忌指导

产后10天后不宜再喝红糖水

红糖水能补血，可以帮助产妇补血和补充碳水化合物，还能促进恶露的排出和子宫的修复等。但红糖水也不是喝得越多越好，产后10天后就不要再喝红糖水了，否则会导致恶露增多，引起慢性失血性贫血，进而影响子宫恢复。

多吃黄色食物补脾健胃

按照中医理念，黄色食物入脾，可养脾健胃。南瓜、玉米、黄豆、胡萝卜、地瓜、香蕉等，都属于黄色食物，可为人体提供优质蛋白、脂肪、维生素等，尤以维生素A的含量最为丰富。

不宜空腹喝牛奶

产妇每天饮用牛奶，可以促进乳汁分泌，还能保证摄入钙质，防止自己和宝宝缺钙，同时牛奶有养胃的功效。

牛奶不宜空腹喝，喝之前最好搭配吃一些富含碳水化合物的食物，如馒头、面包、包子等，这样可使牛奶在胃中停留时间较长，牛奶与胃液能够充分发生酶解作用，使蛋白质能够很好地消化吸收。饮用的时候最好喝温热的牛奶。

剖宫产产妇饮食要增强骨质和腰肾功能

产后第2周，剖宫产产妇要注重腰骨复原、骨盆腔复旧，促进新陈代谢，预防腰酸背痛，在饮食上主要以增强骨质和腰肾功能食物为主。可以适当食用猪腰、杜仲，比如杜仲猪腰汤、炒腰花等，也可用杜仲煮水饮用。

促进子宫收缩多吃鲤鱼、山楂

鱼类富含丰富的优质蛋白，可以提高子宫的收缩力，帮助去除恶露。山楂富含矿物质，产后适量食用山楂能提高食欲，还能促进子宫的恢复，也正是因为山楂有活血化淤、促进子宫收缩的能力，所以孕期要慎食，以免引起流产。

营养食谱推荐



山药八宝饭

材料 山药、薏米、白扁豆、莲子、桂圆、栗子各30克，红枣10枚，糯米150克。

做法

1. 山药、薏米、白扁豆、莲子、桂圆、红

枣分别洗净，蒸熟；栗子煮熟，切片；将糯米淘洗干净，加水蒸熟。

2. 取大碗，里面涂上油，碗底均匀铺上蒸好的原料和栗子片，将糯米饭铺在上面，放笼屉中，蒸熟，取出，倒扣盘中即成。

顺产产妇一日菜单推荐

餐次	搭配建议
早餐（7：00~8：00）	山药八宝饭 + 醋熘土豆丝
加餐（10：00）	煮鸡蛋（1个）
午餐（12：00~12：30）	米饭 + 虾仁冬瓜汤 + 滑炒豆腐
加餐（15：30）	牛奶馒头
晚餐（18：00~19：30）	蔬菜鸡蛋饼 + 甜椒牛肉丝
加餐（21：30）	酸奶

麻油鸡

- 材料 鸡肉 400 克。
- 调料 老姜 3 块，麻油适量，盐 2 克。
- 做法
1. 鸡肉切块，入滚水中焯去血水；把老姜洗净后不要去皮，切成薄片。
 2. 把汆烫完的鸡肉放入陶锅里，尽量让其平整，再倒入麻油使其均匀，把姜片按顺序依次铺满一层，然后再铺第二层、第三层，铺到看不到底层的鸡肉为止，而且姜片之间不要有缝隙。
 3. 撒上盐，加水至把姜片完全淹没，盖上锅盖焖煮，先用大火焖煮至开，再转小火焖煮 15~20 分钟后，熄火再焖 5 分钟，不要急着打开锅盖。
 4. 用一个汤匙和一个夹子，慢慢地把上层铺的姜片去掉，但要留一些姜片在鸡肉里。



功效 麻油可理气止痛，化淤止血，有助于促进恶露的排出，鸡肉有温中益气、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效。其蛋白质的含量比例很高，可滋补养身，适合产后 2 周的产妇食用。

剖宫产产妇一日菜单推荐

餐次	搭配建议
早餐（7：00~8：00）	红薯粥 + 煮鸡蛋（1 个）+ 蒜蒸白菜
加餐（10：00）	全麦面包
午餐（12：00~12：30）	麻油鸡 + 米饭
加餐（15：30）	牛奶馒头
晚餐（18：00~19：30）	西兰花蒸蘑菇 + 银耳木瓜排骨汤 + 燕麦馒头
加餐（21：30）	酸奶

运动指导

● 顺产产妇产褥操

产褥操帮助子宫恢复和恶露排出，促进膀胱功能的恢复，加强胃肠功能，还可以促进盆底肌肉和韧带紧张度的恢复。



请扫描二维码
观看演示视频



1 仰卧，双手贴在身体两侧，吸气收腹；呼气同时做缩肛运动 50 次。



2 双腿并拢缓缓抬起，尽量使腿和身体成直角，然后放下。重复动作 10 次。



3 双腿在空中交替做骑车蹬腿运动。最开始可以做 10 分钟，然后根据身体适应能力逐渐增加时间。

● 剖宫产产妇踮脚运动操



1 站立，双脚打开与肩同宽，收腹、夹紧臀部，双手在胸前呈抱球状，指尖微碰。注意，不要耸肩。



2 抬起脚跟，脚尖尽量向上拉的同时双臂向上伸展，双手逐渐合上，感觉从上到下身体绷紧成了一根线，站立 5 秒钟后放下脚跟。重复动作 3~5 次。



请扫描二维码
观看演示视频

九

产后第3周

专业护理

● 指导产妇正确选择文胸

文胸是很重要的，它能支持和托扶乳房，防止乳房下垂；能促进乳房血液循环，加速乳汁分泌；能避免乳汁淤积而引起的乳腺炎；还能保护乳头免受摩擦。

根据产妇乳房的大小及时调换文胸的大小和罩杯的形状；文胸的带子要有一定的拉力，能将乳房向上托起；文胸应选择透气性好的纯棉布料；最好穿胸前有开口的哺乳胸罩，方便给宝宝喂奶。

生活护理

● 文胸的洗护方法

哺乳文胸最好单独手洗，用文胸专用的中性洗涤剂清洗，洗好后，把带子放入罩杯中，握在掌心挤压，这样可以避免罩杯变形。湿的文胸，要以罩杯与罩杯之间的中间点挂起来，不要用肩带挂，因为水分的重量会将肩带拉长。放在阴凉通风的地方晾干，利用紫外线杀菌要适度，否则容易让衣服材质变质及褪色。

● 安排产妇继续做产褥操

到了第3周，产妇的子宫收缩基本完成，已经恢复到骨盆内的位置，最重要的是子宫内的积血快完全排出了，而此时雌激素的分泌特别活跃，子宫的功能甚至变得比孕前更好。产妇应继续坚持做产褥操，以促进腹肌、阴道、盆底肌等部位的快速恢复。

● 适时提醒产妇弯腰不要用力过猛

平时看到产妇拿取物品时，特别是举高东西、弯腰捡东西的时候，注意提醒产妇动作不要过猛，以避免拉伤腰部肌肉。若腰部不适，在抱宝宝的时候尽量用手臂和腿的力量，腰部少用力；捡东西的时候不要猛然弯腰，最好先将双腿前后分开，再下蹲，这样在保持重心稳定的同时也分散了腰部用力。



三点处固定文胸，倒立悬挂晾晒，可以预防哺乳文胸变形。

营养搭配

● 饮食宜忌指导

补血养气，提高乳汁质量

产后饮食要注重补养气血，气血充盈的产妇恢复快，而且乳汁充沛。铁是组成红细胞的主要元素，产后补铁可以补血益气。食物中的铁有两种状态，一种为血红素铁，存在于动物性食物中，在肝脏、红肉（尤其是牛肉、猪肉）、鸡肉及一些海产品中含量比较多。另一种为非血红素铁，在蛋黄、豆类、全谷（如全麦、燕麦和糙米等）、水果干（如梅干、葡萄干、杏干等）、一些深绿色蔬菜（如西蓝花、菠菜、甘蓝、芦笋）中比较多。

动物性食物中的铁比植物性食物中所含的铁更易于被人体吸收。吃含铁的食物时一同吃些富含维生素C的食物，能促进铁的吸收。如果食物中含植酸、单宁等成分，会抑制铁的吸收。

食欲不好多补锌

锌有助于促进伤口痊愈及维持免疫系统正常，并能保持味觉及嗅觉灵敏。富含锌的食物有：牡蛎、动物肝脏、花生、核桃、鱼类、豆类、蛋类、奶类、肉类及苹果等。

顺产产妇一日菜单推荐

餐次	搭配建议
早餐（7：00~8：00）	小米红豆粥 + 红烧冬瓜
加餐（10：00）	葱油饼
午餐（12：00~12：30）	猪脚花生浓汤 + 牛奶馒头 + 葱烧海参
加餐（15：30）	鸡蛋羹
晚餐（18：00~19：30）	酱汁油菜 + 花卷
加餐（21：30）	煮鸡蛋（1个）

剖宫产产妇一日菜单推荐

餐次	搭配建议
早餐（7：00~8：00）	紫菜包饭 + 牛肉炒菠菜
加餐（10：00）	煮鸡蛋（2个）
午餐（12：00~12：30）	香菜炒猪血 + 米饭 + 花生桂圆红枣汤
加餐（15：30）	南瓜饼
晚餐（18：00~19：30）	干煸豆角 + 馒头
加餐（21：30）	酸奶

营养食谱推荐

葱烧海参

材料 水发海参 400 克，葱白段 50 克。

调料 葱油 50 克，姜片 5 克，料酒、酱油各 15 克，盐 3 克，葱姜汁、水淀粉各适量。

做法

1. 水发海参洗净，焯烫，捞出；葱白段炸香。
2. 锅中倒葱油烧热，倒酱油、料酒、葱姜汁、姜片、海参炖 10 分钟，加葱段、盐，用水淀粉勾芡即可。

功效 海参可增强造血功能，促进乳汁分泌，适合产后第 3 周的产妇食用。



香菜炒猪血

材料 猪血 300 克，香菜 20 克。

调料 泡椒 10 克，水淀粉 10 克，盐 3 克。

做法

1. 猪血洗净，切成条，入沸水中焯水，捞出；泡椒切丝；香菜择洗干净，切段。
2. 锅置火上，放油烧热后，下入泡椒丝炒香；再倒入猪血，轻轻翻炒。
3. 淋入水淀粉，最后撒入香菜段炒匀，调入盐炒匀即可。

功效 猪血可补血养血，香菜辛香升散，能促进胃肠蠕动，具有开胃醒脾的作用。



运动指导

● 简易子宫恢复操

产妇身体经过两周的调养，体力恢复基本都达到稳定状态，产后第3周是内脏恢复到孕前状态的好时机，锻炼简单的子宫恢复操有助于促进新陈代谢，帮助子宫和骨盆的收缩，恢复原位。

- 1 站立，双脚分开与肩同宽。
呼气，屈膝下蹲，背部挺直，双臂上抬与肩同高（双臂前伸或侧平举皆可）。



请扫描二维码
观看演示视频



- 2 吸气，双臂继续上抬至耳朵两侧，保持10~15秒，恢复站立姿势。

注意，屈膝下蹲时不要塌腰，呼气时肚脐向内向上提起。

产后第4周

专业护理

● 漏奶护理方法

医学上说，漏奶是指乳房不能储存乳汁的现象，和哺乳过程中的泌乳反射、条件反射、乳房结构等有关。有些产妇产后气血虚弱，也可能造成漏奶的情况。

泌乳反射

在乳房开始大量分泌乳汁的前几周，宝宝频繁吸奶会刺激乳房出现泌乳反射，乳房受到刺激可能发生漏奶的现象。此外，如果乳房淤积过多乳汁时也会引起泌乳反射，出现漏奶现象。

条件反射

当妈妈看到别的妈妈哺乳时，会引起自身条件发射，出现漏乳现象。

产后气血虚弱

妈妈在分娩时耗费了大量精力，且失血过多，加上产后饮食不均衡、休息不足，容易出现气血虚弱，也会漏奶。

生活护理

● 本周开始可以正常洗浴

到了本周，产妇的恶露大多已经结束，可以进行正常的洗浴了。但为了避免细菌侵入阴道，建议还是采取淋浴，而不是盆浴。需要注意的是，阴道部位可以用毛巾蘸温水轻柔擦洗，且洗浴后要及时擦干。

● 调节产妇心理

有些产妇看到自己一身的赘肉、脸上的妊娠斑、身上的妊娠纹就非常担心，怕这些会影响自己的形象。这时产后恢复师要给予产妇心理疏导，告诉产妇：不必过于担心，关于身材的问题，可以等产后身体彻底恢复后再瘦身也来得及，只要坚持运动和合理饮食，身材很快就会恢复到产前水平。关于妊娠纹和妊娠斑，虽然不能完全消除，但可以通过按摩、擦些保湿的护肤品等方法进行淡化，也不会影响美观的。

乳房结构

如果妈妈乳头位置较低，也容易出现漏奶现象。

营养搭配

● 饮食宜忌指导

适当多吃含锌、硒的食物提高免疫力

锌、硒能提高人体的免疫功能，增强对疾病的抵抗能力，并加强淋巴细胞的抗癌能力。锌的最佳来源是牡蛎、扇贝、虾等海产品以及坚果等。硒的最佳来源是鱼、牡蛎、肉类、洋葱、番茄、西蓝花、黑芝麻等。

补充维生素 A，防止宝宝生长缓慢

维生素 A 和细胞的完整性有关，它能够帮助细胞对抗氧化，增强免疫细胞的活力，提高免疫细胞的数量。哺乳的产妇如果乳汁中缺乏维生素 A，就会使宝宝生长缓慢，对眼部、呼吸道、泌尿系统的健康发育造成影响。

胡萝卜、南瓜、芒果、木瓜等富含 β -胡萝卜素

β -胡萝卜素

在体内转化成

维生素 A

动物肝脏（猪肝、牛肝等）、蛋黄、奶类等富含维生素 A

顺产产妇一日菜单推荐

餐次	搭配建议
早餐（7：00~8：00）	肉炒胡萝卜丝 + 红豆红枣豆浆
加餐（10：00）	煮鸡蛋（2个）
午餐（12：00~12：30）	清蒸牡蛎 + 米饭 + 豆腐汤
加餐（15：30）	牛奶馒头
晚餐（18：00~19：30）	油菜金针菇 + 南瓜饼
加餐（21：30）	酸奶

剖宫产产妇一日菜单推荐

餐次	搭配建议
早餐（7：00~8：00）	绿豆芽猪肉馄饨
加餐（10：00）	鸡蛋羹
午餐（12：00~12：30）	金针菇蒸鸡腿 + 胡萝卜肉丝汤 + 牛奶馒头
加餐（15：30）	鸡丝面
晚餐（18：00~19：30）	肉片炒香菇 + 花卷
加餐（21：30）	枸杞子红枣粥

营养食谱推荐

清蒸牡蛎

材料 新鲜牡蛎 500 克。

调料 生抽、芥末各适量。

做法

1. 新鲜牡蛎用刷子刷洗干净；生抽和芥末调成味汁。
2. 锅内放水烧开，将牡蛎平面朝上、凹面向下放入蒸屉。
3. 蒸至牡蛎开口，再过 3 ~ 5 分钟出锅，蘸味汁食用即可。

功效 牡蛎中富含锌、硒、钙等，提高免疫力同时还能预防骨质疏松，产后第 4 周食用，可增强体力。



金针菇蒸鸡腿

材料 鸡腿 2 只，金针菇 100 克，鲜黑木耳丝 50 克。

调料 姜末、蒜末、蚝油、白糖、浓缩鸡汁、盐各适量。

做法

1. 鸡腿洗净，剁成块，焯至半熟；金针菇去根部，洗净后切半；将蚝油、白糖、浓缩鸡汁、盐、清水、姜末、蒜末拌匀，做成酱汁。
2. 在鸡腿上铺一层鲜黑木耳丝和金针菇，均匀地浇入酱汁，大火隔水清蒸 15 分钟即可。



功效 金针菇有防癌抗癌的功效。鸡腿中蛋白质的含量比例较高，消化率高，容易被人体吸收利用，可增强体力。二者搭配，能强健身体。

运动指导

● 脊椎伸展，塑造背部曲线

选一把稳定性好的带椅背的椅子作为辅助工具，配合脊椎伸展操，有助于消除肩膀多余的脂肪，塑造完美的背部曲线。



请扫描二维码
观看演示视频

- 1 距椅子一臂距离站立，双脚分开略比肩宽，双手撑在椅面，尽量伸展背部。



- 2 继续保持背部伸展，双手慢慢上移抓住椅背，强化伸展效果。



- 3 双手再回到支撑椅面，手指并拢用力，双脚向后移动，背部挺直下压或俯身下压呈 45 度继续伸展。



十一

产后第2个月

专业护理

● 如何满月发汗

中医认为“发汗法”不仅能通经活络、恢复体力，还能调节神经、扩张周围小血管、改善微循环系统，所以，通过发汗既有助于排出体内毒素，还能将体内的寒气祛除体外。所以，产妇可以通过满月发汗达到祛寒排毒、预防月子病的作用。

制作发汗汤

将1瓶黄酒倒入砂锅中，放入切好的姜丝、洗净的枸杞子、红枣，大火煮开，改小火熬10分钟左右即可（要是感觉姜有点辣。可以适当放一些红糖）。产妇喝完发汗汤后，要保证全身上下除了眼睛以外的地方都要盖起来，关上门窗，不要有风。发汗时间控制在1小时即可。发汗结束后不要着急从被窝中出来，等汗落了再出来。

为了防止洗澡时着凉，建议第二天再洗个热水澡。此外，因为产妇发汗时盖得比较多，加上喝了发汗汤和房间不通风，所以要有专人看护，随时给产妇补充水分。

什么才是发透了汗

发汗时感到毛孔都是张开的，感觉汗水是从身体里流出来的，好像身体里那些寒气什么的都随着汗水带出来了，而且是从胃部向着头和脚的方向发的。

生活护理

● 产后42天复查后，若恢复良好可恢复性生活

恶露基本没有了，白带也开始正常分泌了。从理论上讲，自然分娩的产妇此时已经可以过性生活了，但是如果感到疼痛和不舒服，建议推迟到6周以后。剖宫产产妇最好等到3个月之后再过性生活。

恶露未净时绝对禁止性生活，因为阴道有出血时，标志着子宫内膜创面未愈合，过性生活会导致细菌侵入，引起产褥感染，甚至发生产后大出血。此外，在产道伤口未完全修复前过性生活，会延迟伤口的愈合，让产妇感到伤口疼痛，还会导致伤口裂开。

营养搭配

● 饮食宜忌指导

产妇要重视补钙

从营养需要量上看，哺乳期依然是钙需求量最大的阶段，孕期一般每天需要1000 ~ 1200 毫克钙，哺乳期每天需要1200 毫克。产妇因为担负产奶的重任，每分泌乳汁1000 ~ 1500 毫升，就会失去约500 毫克的钙，所以，产后更要重视补钙，预防骨质疏松，同时也可避免宝宝缺钙。

适当补碘

摄入碘元素，不仅可以帮助祛除体内的淤血，还能补充在怀孕期间被胎宝宝夺去的大量甲状腺激素，而碘是生成甲状腺激素的重要成分。产妇补碘可选择海带、海藻等海产品，海产品在补碘的同时还富含矿物质成分，可以利尿消肿、帮助缓解产妇的抑郁情绪。

适当吃药膳调养身体

适当来点药膳，可调养补虚、补气补血，最好选用药食两用的中药材入汤、入粥、入菜，比如黄芪、当归、党参、枸杞子等。

控制甜食摄入

产妇偶尔吃甜食可以帮助补充体力，还能改善心情，但是不可过量食用，贪吃甜食不仅容易发胖，影响产后恢复。甜食中含有大量的糖分，摄入过量就不能被完全消化代谢，剩余的糖会附着在真皮层的蛋白质上，损害肌肤中的胶原蛋白，使肌肤丧失弹性。此外，糖分摄入过多，还会诱使黑色素的产生。



沙丁鱼

约含钙 184 毫克



毛豆

约含钙 135 毫克



芥蓝

约含钙 128 毫克



无花果

约含钙 120 毫克



杏仁

约含钙 97 毫克



西兰花

约含钙 67 毫克

每 100 克可食部分

营养食谱推荐

排骨豆腐虾皮汤

材料 排骨 250 克，豆腐 300 克，虾皮 5 克，洋葱 50 克。

调料 姜片、料酒、盐各适量。

做法

1. 排骨洗净，斩段，用沸水氽烫，撇出浮沫，捞出沥干水分；豆腐切块。
2. 将排骨、姜片、料酒放入砂锅内，加入适量水，大火煮沸，转小火继续炖煮至七成熟；加豆腐、虾皮、洋葱，继续小火炖煮至熟，加盐调味即可。

功效 豆腐、排骨富含钙和蛋白质，虾皮含钙较多，钙是骨质生长的必需材料，此汤对产妇可起到防止骨质疏松的作用。



熘腰花

材料 猪腰 300 克。

调料 葱花、姜末、蒜末、酱油、料酒、水淀粉各 5 克，盐 3 克。

做法

1. 猪腰洗净，除净腰臊，划出深而不透的交叉刀，再切成长条；取一个小碗，放入酱油、盐、水淀粉和适量清水，调成汁；锅中加水烧沸，放入切好的猪腰，待腰子打卷成花状，迅速捞出沥干。
2. 锅置火上，放油烧热，放入葱花、姜末、蒜末爆香；再放入腰花，加入适量料酒翻炒；随后倒入味汁翻炒均匀即可。



功效 猪腰子味甘咸、性平，入肾经；有补肾、强腰、益气的作用。适合产后产妇食用。

运动指导

● 舒缓关节操



请扫描二维码
观看演示视频



- 1 站姿，双腿分开比肩宽，双膝略曲，双手放在胯部两侧。双脚不动，胯部开始缓慢地、有节奏地前后、左右摇摆各 5 ~ 10 次。



- 2 恢复站姿，双手叉腰，身体右转，右腿屈膝，背部挺直，双手稍微撑在右大腿上，做弓步压腿动作，保持 10 秒。反方向重复动作。



- 3 右腿屈膝跪在瑜伽垫上，左腿向外侧平伸，右手掌支撑地面，吸气，同时左手臂向屋顶方向伸展，眼睛看向左手指尖。换另一侧重复动作。



- 4 恢复站姿，抖动手腕和脚踝。

十二

产后第3个月

专业护理

● 计算热量，控制体重

瘦身的饮食基础就是维持“摄取热量 = 消耗热量”的热量平衡，如果每天的饮食生活都能遵循此标准，怎么吃都不会胖的。

要清楚自己的标准体重

标准体重（千克）= 身高（厘米）-105

【举例】

一位身高 160 厘米女士的标准体重计算为：160-105=55 千克

不同劳动强度下热量需要量

不同劳动强度	每千克体重所需要的热量（千卡）
极轻体力劳动	30 ~ 34
轻体力劳动	35 ~ 39
中等体力劳动	40 ~ 44
重体力劳动	45 ~ 49
极重体力劳动	50 ~ 54（或 60 ~ 70）

计算每日的热量需求

每天需要的总热量 = 标准体重 × 每天每千克体重耗费的热量

【举例】

比如，一位身高 160 厘米的女性，在办公室工作，属于极轻体力劳动，每天每千克体重耗费热量是 30 ~ 35 千卡。她每天需要的总热量计算为：55×30~55×35（千卡），得出每天需要的总热量应该是 1650~1800 千卡。

中国营养学会 1989 年 10 月提出了劳动强度分级的参考标准，如下所示。

极轻体力劳动	以坐着为主的工作，如办公室工作
轻体力劳动	以站着或少量走动为主的工作，如教师、售货员等
中等体力劳动	如学生的日常活动等
重体力劳动	如体育运动、机械化的农业劳动等
极重体力劳动	如非机械化的装卸、伐木、采矿、砸石等

生活护理

● 按摩足三里补中益气，瘦臀瘦腿

足三里作为胃经上的合穴，是全身经脉流注汇合的穴位，是胃经经气的必经之处，而胃经与脾经又互为表里。所以，按摩足三里可以调和气血、补中益气，同时还能起到瘦臀、瘦大小腿的功效。

用大拇指或中指用力按压两侧足三里穴各 1 次，每次按压 5 分钟，酸胀感较强才会有效果，如果只是轻轻按揉，是起不到作用的。

正常，屈膝 90 度，手心对髌骨，手指朝下，无名指指端即是足三里穴。



● 祛寒排脂，提高身体基础代谢

胖瘦也跟身体的冷热有关，体温每上升 1 度，身体的基础代谢率将提高 12%，而且身体很“聪明”，哪里冷就往哪儿长肉。所以，希望拥有“会燃烧脂肪的体质”，最重要的就是不要让自己的身体冷下来。

擀面杖祛寒

拿一根擀面杖，煮热，用毛巾擦干。平躺，露出小肚子，趁热用擀面杖从中脘穴到气海穴单向擀压小肚子。动作要缓慢，力道要适中，有轻微酸痛感为宜。



制作回暖酒

材料：远志、当归各 150 克，黄酒 1500 毫克。

方法：将远志、当归粉碎，放入黄酒中浸泡一周后饮用。饮用时要温热，睡前饮用，每次 50 毫克。

营养搭配

● 饮食宜忌指导

选择看得见原貌的食物

瘦身的成功，有80%在于吃的食物，换言之，懂得吃，就会瘦。建议挑选真正好的食物，把握一个简单的规则：看得见食物的天然原貌。

也就是说，选择吃新鲜牛肉片、牛排，而不吃加工过的牛肉干，因为牛肉经过加工，会加入许多添加物，已经不是食物的原貌了。同样道理，吃鱼而不是吃火锅的鱼饺，吃水果而不是吃水果干，越天然越好。

增加膳食纤维的摄入

膳食纤维被称为人体不可缺少的“第七营养素”，能促进肠道蠕动，加快排便速度，防止便秘，增加饱腹感，减少热量囤积，有助于体重控制，而且脂肪含量相对较低，不用担心油脂摄取过量，特别适合产妇的产后恢复期。

蔬菜、水果、海藻、薯类、豆类食物中富含膳食纤维。产妇每天吃250克大麦和278克苋菜或者300克玉米面和347克西葫芦，就可以增加饱腹感，降低热量的吸收。

瘦身又排毒的三种瓜

冬瓜皮、西瓜皮和黄瓜皮是所有果蔬皮中清热利湿、消脂瘦身作用最好的，因此可以将这三种瓜皮加入三餐中食用。食用西瓜皮的时候，需先刮去蜡质外皮，冬瓜皮需先刮去绒毛硬质外皮，这两种瓜皮可以炒菜吃，也可以煮水喝。而黄瓜皮可以直接食用，所以在吃黄瓜的时候尽量不要削皮。也可以将三种皮一起焯烫1分钟，冷却后凉拌食用。

长妊娠斑的产妇可多吃淡斑食物

很多产妇在孕期就长有妊娠斑，有的妊娠斑在产后可消退，有的却还很顽固。因此，在饮食中适当多吃帮助淡化色素、防止色素沉积的食物可以起到防止妊娠斑加重的目的，黄豆及豆制品、牛奶、丝瓜、番茄等都对消除黄褐斑有一定的辅助作用。如果产妇的妊娠斑严重，可以在医生指导下适当服用一些中药。

每周吃1~2次深海鱼

金枪鱼、三文鱼等深海鱼中富含Omega-3不饱和脂肪酸成分，能消除损伤皮肤胶原及皮肤保湿因子的生物活性物质，防止皱纹产生，避免皮肤变得粗糙。对于哺乳期产妇来说，每周吃1~2次深海鱼还能提高乳汁质量，促进宝宝的大脑发育。

营养食谱推荐

葱油蒸鸭

材料 鸭肉 500 克，米粉 30 克。

调料 葱结、葱白段、醋、盐、植物油各适量。

做法

1. 鸭肉洗净，切块，均匀地撒上米粉，放入七成热的油锅中炸至外皮起小泡，捞出待用。
2. 锅置火上，加清水、醋、盐和鸭块，煮至滚开时，撇去浮沫，盖上盖，小火焖烧 5 分钟，取出，放蒸碗中，放入葱结，上笼蒸至鸭肉酥烂，取出，拣去葱结。
3. 净锅置火上，倒植物油烧热，下葱白段炸至金黄色，浇在鸭肉上即可。



功效 鸭肉富含蛋白质、各种维生素及矿物质，且脂肪含量低，滋补作用强。

干煸鳝段

材料 净鳝鱼段 400 克，芹菜段 100 克，蒜薹段 50 克。

调料 姜丝 2 克，豆瓣酱 5 克，酱油、料酒、醋各 10 克，白糖 8 克，植物油、盐各 3 克。

做法

1. 锅内放油烧至八成热，爆香姜丝、豆瓣酱，放入鳝鱼段炒香。
2. 放入芹菜段、蒜薹，淋入酱油、料酒、醋，炒熟，加盐、白糖炒匀即可。

功效 鳝鱼可补中益气、滋补肝肾，是温补强壮剂，适合产后六周的产妇食用。



运动指导

● 虎式瑜伽



请扫描二维码
观看演示视频



- 1 双膝跪地，打开与肩同宽，让小腿和脚面尽量贴近地面。上身直立，大腿与小腿成90度。



- 2 缓缓俯身向前，手掌着地，手臂垂直地面，脊椎与地面平行。吸气，背部下沉成弧形。抬腿笔直伸展，同时抬头、抬高下颌，伸展颈部。



- 3 呼气，低头，屈膝尽量靠近头部，脊椎成拱形。



- 4 收腿，头触地，收下颌尽量靠近膝盖，双臂自然向后伸展。

十三

产后第4个月

专业护理

● 三餐热量比达到 3 : 2 : 1

合理安排一日三餐，最好达到早、午、晚三餐热量为 3 : 2 : 1 的比例，这样可以使全天的热量均衡。如果两餐合并为一餐，一下子摄取过高的热量不容易消耗，就会转化成脂肪囤积在体内。瘦身的过程中一定要好好吃早餐，因为早饭是一日三餐中最不容易转化成脂肪的一餐。

起床后空腹喝一杯温的蜂蜜水，有助于清理肠胃，长时间坚持不便秘不长斑。如果

产妇特别想吃高热量的食物，比如奶油蛋糕、巧克力、肉类，可以选在早上吃，这样可以保证在体力最旺盛的时间内将热量消耗掉。

午餐在一天当中起着承上启下的作用。营养丰富的午餐可使人精力充沛，学习、工作效率提高。晚餐不应大快朵颐，否则使热量堆积过多，第二天的早餐和午餐就没有了胃口，然后等到晚上再大吃一顿，如此恶性循环，机体的新陈代谢就会减慢。

生活护理

● 提醒产妇没有月经也需要避孕

分娩后的产妇即使没有月经也可能排卵。排卵的恢复与喂养直接相关。可能早于月经恢复，也可能晚于月经恢复。一般来说，产妇还没有月经，宝宝不足 6 个月，且采用纯母乳喂养，怀孕的可能性不足 2%；产妇的月经恢复，或宝宝超过 6 个月大，或开始给宝宝添加辅食了，如果发生性关系，非常有可能怀孕。

这时应当采取避孕措施。由于避孕药中的雌激素可能影响乳汁分泌，所以，哺乳期最好使用避孕套进行避孕。

营养早餐四大要素

1

谷类：能量

2

肉、蛋类：动物蛋白质

3

豆、奶类：植物蛋白质

4

水果、蔬菜：
维生素、矿物质

营养搭配

● 饮食宜忌指导

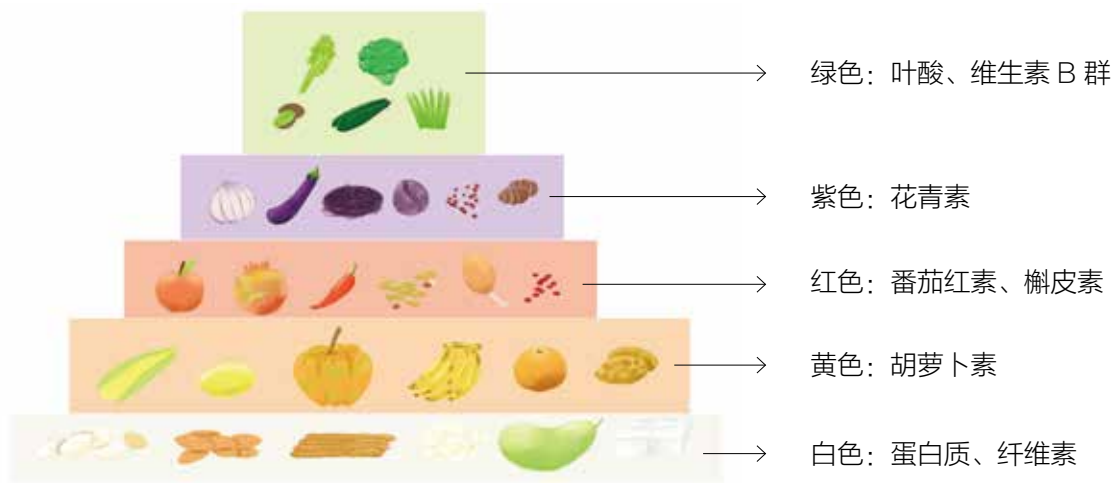
选择健康零食

干果是健康零食的首选。核桃、杏仁、花生、榛子等食物中，含有磷脂、蛋白质、不饱和脂肪酸等，可以抗氧化、防衰老、健脑和舒缓心情。水果也是健康零食的一个好选择，苹果、香蕉、猕猴桃、梨等富含维生素和矿物质，有利于排毒养颜、补充水分。全麦面包、全麦饼干、燕麦片等，是缓解饥饿感的安全零食，富含膳食纤维，促进肠道健康，还可以防止血糖和胆固醇升高。

每天一杯果蔬汁，燃烧脂肪抵抗衰老

果蔬中含有丰富的维生素、矿物质、植物化学物如番茄红素等，这些营养元素能帮助身体打造干净的内部环境，促进新陈代谢、帮助脂肪燃烧，塑造不发胖体质。

按照“彩虹饮食法”把果蔬分成红色、绿色、黄色、紫色及白色五种，每一种颜色分别代表了一种营养素，相同颜色的食材营养素相同，将不同的颜色搭配到三餐中，就很容易达到营养均衡的目的。另外，颜色鲜艳的果蔬都具有很好的抗氧化效果，让人远离衰老。



食物温度以“不烫不冷”为佳

不宜吃生冷食物，食物温度应该以不烫不凉为宜。吃得太凉会刺激胃，引起胃黏膜收缩，影响胃的功能；如果饮食过热，不仅会伤害牙齿，对消化道和胃黏膜也是一种损伤，会使胃黏膜保护作用降低、胃黏膜血管扩张，严重的还会导致胃黏膜出血。

营养食谱推荐

肉炒胡萝卜丝

材料 胡萝卜 250 克，瘦猪肉 100 克。

调料 葱丝、姜丝各 5 克，料酒、酱油各 10 克，盐 4 克。

做法

1. 胡萝卜洗净，去皮切丝；猪肉洗净，切丝，用料酒、酱油腌制。
2. 锅置火上，放油烧热，用葱丝、姜丝炝锅，下入肉丝翻炒，至肉丝变色盛出。
3. 炒锅倒油烧热，放入胡萝卜丝煸炒一会儿，加入盐和适量水，稍焖；待胡萝卜丝烂熟时，加肉丝翻炒均匀即可。

功效 此菜富含胡萝卜素、维生素、膳食纤维、蛋白质，可增强抵抗力。



热带风情混合果汁

材料 芒果 100 克，菠萝 40 克，木瓜 75 克。

调料 盐少许。

做法

1. 芒果去皮、核，切块；菠萝去皮，切小块，放入盐水中浸泡 15 分钟；木瓜去皮、子，切小块。
2. 将上述食材倒入全自动豆浆机中，加入少量凉饮用水，按下“果蔬汁”键，搅打均匀后倒入杯中即可。

功效 芒果是少数富含蛋白质的水果之一，木瓜富含维生素和多种蛋白质，可促进脂肪代谢，延缓肌肤衰老。



运动指导

● 收肋骨运动操



请扫描二维码
观看演示视频



- 1 双腿并拢站直，双手在后背打直，十指交叉使手腕外翻，手掌撑向地板方向。



- 2 双臂缓缓抬起，让掌心努力朝向天花板。



- 3 上半身大幅度向左转，腰部要用力扭转的感觉，保持姿势深呼吸3次。反方向重复动作。



- 4 恢复站姿，双手交握，尽量向右拉伸左臂，拉到极限时深呼吸3次。反方向重复动作。身体柔韧性好的产妇可以从背后拉伸。

十四

产后第 5 个月

专业护理

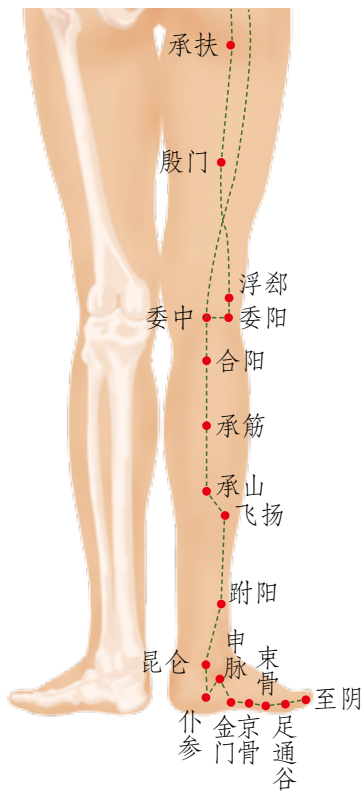
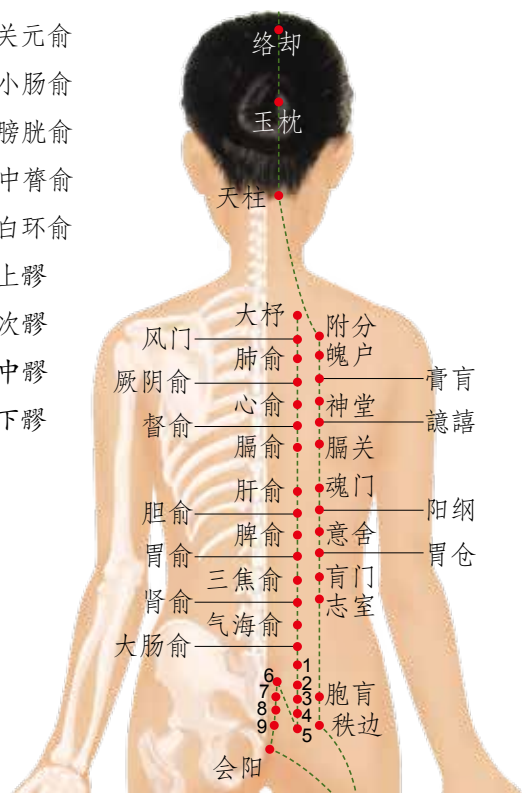
● 疏通膀胱经排毒

膀胱经上面共有 67 对穴位。简单来说就是，在我们后背脊柱的两侧，全是膀胱经的穴位。在每天下午 15 ~ 17 点膀胱经气

血最旺的时候，在此时间段敲膀胱经或者在膀胱经上刮痧、拔罐、艾灸有助于身体排毒，让身体变得轻盈、健康，体重也会随之下降而且不反弹。

用小保健锤，每天敲后背脊柱两边膀胱经的循经路线，敲的时候可以稍用力，这样能很好地刺激到膀胱经的穴位，从而达到畅

- ◆ 1 关元俞
- ◆ 2 小肠俞
- ◆ 3 膀胱俞
- ◆ 4 中膂俞
- ◆ 5 白环俞
- ◆ 6 上髎
- ◆ 7 次髎
- ◆ 8 中髎
- ◆ 9 下髎



通经络帮助体内排毒的目的。膀胱经位于腿上的部分也很重要，同样可以敲，不方便敲就坐下来用手揉捏，只要能充分刺激它就行。

生活护理

● 用不粘锅减少高热量油脂

炒菜的时候发现，普通炒锅很容易粘住食材，所以通常会加进很多的油以防粘锅，不知不觉中会吃进过量的油脂。而用不粘锅，就可以维持低脂少油的原则，避免发胖。

● 低强度有氧运动最利于产后瘦身

持续性的中低强度运动，不仅脂肪燃烧效果最佳，而且可以舒缓心情，让瘦身变得更快乐。在运动中自言自语，如果可以呼吸顺畅地说出完整句子，说明目前处于低强度有氧运动；如果是一句三喘气地说出一句话，那说明身体缺氧，需要调整运动强度。

营养搭配

● 饮食宜忌指导

B族维生素帮助瘦身

代谢不平衡身体就容易堆积脂肪，而B族维生素是影响身体代谢的重要营养素，维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆和维生素B₁₂可以促进脂肪、蛋白质、糖类的代谢，具有燃烧脂肪、避免脂肪囤积的瘦身功效，主要来源是粗粮、蔬果和蛋奶类等。

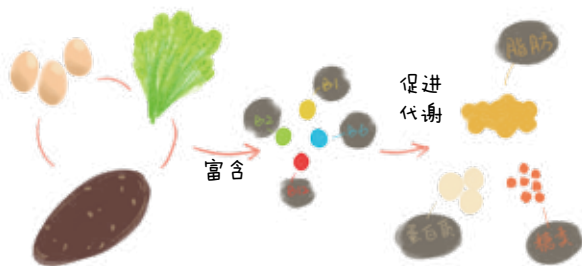
苦味食材帮身体代谢废物

中医上，苦味有着排毒、泄热、疏泄的功效，食用带苦味的东西可以将体内的毒素清除。最有代表性的是苦瓜。苦瓜中有一种被誉为“脂肪杀手”的特殊成分——高能清脂素，即苦瓜素，能使摄取的脂肪和多糖减少一半以上。所以苦瓜被认为是最有效的天然减肥蔬菜。

瘦身“瓶颈期”喝带“香气”果蔬汁重拾信心

产后瘦身初期的成果会很显著，等到中期的时候会出现一点凝滞，可能几周体重都没有变化。此时不要着急，这是身体在自我调整，在为下一阶段的减重做准备。

这时可以喝一些果蔬香气比较浓郁的果蔬汁，比如芹菜、柑橘、菠萝、香蕉等，它们可以安抚忧郁、焦躁的情绪，缓解减肥压力，让每一天都充满活力！



多吃粗粮和果蔬，从中摄取B族维生素，促进身体代谢，达到燃烧脂肪、避免脂肪囤积的瘦身功效。

营养食谱推荐

凉拌魔芋丝

材料 魔芋 100 克，黄瓜、金针菇各 50 克。

调料 酱油、白醋各 10 克，盐 2 克。

做法

1. 魔芋冲洗一下，切成丝；金针菇洗净与魔芋丝放入沸水中焯一下，捞出；黄瓜洗净，切丝。
2. 魔芋丝、金针菇和黄瓜丝全部放入碗中，加酱油、盐、白醋搅拌均匀即可。

功效 魔芋中含量很多的葡甘露聚糖，具有强大的膨胀力，既可填充胃肠，消除饥饿感，又因其所含的热量微乎其微，对于控制体重是非常理想的食物。



爽口木耳

材料 水发木耳 200 克，青椒、红椒各 10 克。

调料 葱末、蒜末、盐各 3 克，生抽、白糖、醋各 5 克。

做法

1. 木耳择洗干净，撕成小朵，焯熟，捞出放凉，控净水；青、红椒去蒂及子，切丝。
2. 将木耳、青椒丝、红椒丝、葱末、蒜末、盐、白糖、生抽、醋拌匀即可。

功效 木耳能够促进胃肠蠕动，促进肠道脂肪食物的排泄、减少食物中脂肪的吸收，防止肥胖。



运动指导

● 5分钟运动操

准备活动：选择硬板床或者将瑜伽垫铺在地板上最好。运动时注意调整呼吸，运动间隔和运动频率根据自身情况调整。

- 1 第一个5分钟：平躺，双手伸展平放在身体两侧，双腿屈膝抬至胸前，然后运用腰腹力量左右摇摆，动作在空中稍作停留。



- 2 第二个5分钟：平躺，双手抱膝，抬颈，双腿屈膝抬起，双肘与双膝靠拢。

- 3 第三个5分钟：双腿绷直，用双脚和手掌支撑身体，向上挺身。



十五

产后第6个月

生活护理

● 粗盐擦身帮助燃脂

粗盐可以帮助排出体内多余的水分和废物，促进脂肪燃烧。还能促进皮肤的新陈代谢，软化污垢、补充身体盐分和矿物质，所以粗盐不但能帮助减肥，还可以让肌肤也变得细致粉嫩有弹性。

洗澡前，取一杯粗盐用热水拌成糊状，涂抹在身上脂肪堆积较多的地方，如手臂、腹部、大腿，静止十分钟，然后把粗盐冲洗干净后开始沐浴就可以了。

营养搭配

● 饮食宜忌指导

酶与胖瘦密切相关

酶存在于所有活的动、植物体内，是维持机体正常功能、消化食物、修复组织等生命活动的一种必需物质，在日常饮食中摄取高酶食物，更有利于瘦身。同时从食物中还能获得维生素和矿物质，它们是酶在进行各种作用时的好帮手，可以直接或者间接地参与酶的活动，增强酶的活性。

富含酶的果蔬

猕猴桃

猕猴桃中的猕猴桃酶有整肠作用，可以促进消化，阻碍体内脂肪囤积，绿色果肉的猕猴桃酶含量多。

菠萝

菠萝中含有蛋白酶，可以分解蛋白质，帮助蛋白质的吸收和消化，促进新陈代谢。

香蕉

香蕉含有丰富的蛋白质分解酶，可以协助蛋白质的消化吸收。熟透的香蕉富含消化酶。

葡萄柚

葡萄柚是减肥圣品，其中的柠檬酸成分有助于提升新陈代谢，苦味的柠檬精油成分能活化酶，天然肌醇可以促进脂肪代谢。

白萝卜

白萝卜富含分解淀粉的淀粉酶，帮助消化，减少粪便在肠道内停留的时间，帮助身体排毒，促进身体新陈代谢，达到瘦身的效果。

营养食谱推荐

菠萝鸡饭

材料 鸡腿肉 500 克，芹菜丁、胡萝卜丁、洋葱丝各 20 克，菠萝丁 150 克，炸面包丁、炸花生仁、煮鸡蛋丁、火腿丁各 30 克，米饭 500 克，炸大葱 25 克。

调料 番茄酱 10 克，盐 3 克。

做法

1. 米饭、炸大葱放锅中同炒；将菠萝丁、炸面包丁、炸花生仁、火腿丁、煮鸡蛋丁，掺入米饭中。
2. 锅内倒适量油烧热，放入鸡腿肉炒熟。
3. 另起锅，放油烧热，加洋葱丝略炒，再加上番茄酱、盐、胡萝卜丁、熟鸡肉块、芹菜丁炒匀，加入拌过的米饭炒匀即可。

功效 这道菠萝鸡饭将肉类、蔬果和谷类结合在一起，可以说是食材大荟萃，并且鸡肉属于“白肉”，不容易引起肥胖，蔬菜含膳食纤维，谷类可增加饱腹感，所以这道饭有助于产后减肥食用。



运动指导

● 地板游泳操

准备活动：选择硬板床或者将瑜伽垫铺在地板上最好。运动时注意调整呼吸，运动间隔和运动频率根据自身情况调整。



- 1 趴在地板上，双手自然贴放在身体两侧，运用腰部力量，让上半身尽量抬起。



- 2 模仿在水中手臂的划水动作，手臂慢慢向前，准备划水。



- 3 曲肘使双臂慢慢举向头顶，在头顶轻击双掌。



- 4 再展开双臂，向后划水，回归身体两侧。



请扫描二维码
观看演示视频

注意：最开始可只练习1~2组，等身体逐渐适应运动节奏，逐步增加运动次数，每天运动时间控制在半小时以内。



- 5 两脚紧贴，两膝分开向两侧弯曲，模仿踩水动作，然后打开双脚尽量往两侧伸展。



第4章

母乳喂养 及重塑乳房

成功实现母乳喂养的关键

学会自检，保证乳房健康

任何病症的发生都不是突然而来的，在之前都会通过身体给人各种提示的信号，所以把学会自检当成必修课，这是及早发现乳腺疾病最简单有效的方法。如果通过自检发现异常，建议及时去医院确诊是否存在疾病。



1 平躺在床上，裸着上身，高举左臂，左肩下垫一个小枕头，这样左侧的乳房就变得平坦了。



2 用右手食指、中指、无名指的指腹，仔细缓慢地触摸左侧乳房，按照顺时针方向从乳房外围逐渐移动检查至乳头，检查是否有硬块、肿胀、压痛感。



3 检查腋下淋巴是否有肿大。



4 用拇指和食指轻捏乳头，看看是否有液体排出。然后用同样方法自检右侧乳房。

让产妇保持好心情

产妇的任何情绪都会通过大脑皮层影响垂体的活动，而负面情绪会抑制催乳素的分泌，让乳汁量减少。严重的心情抑郁会导致肝郁气滞，产生血淤，不仅造成乳汁缺乏，还会让乳汁变色。由此可见，产妇的心情关乎着乳汁的质量，宝宝喝了妈妈心情不好时产的奶，容易烦躁不安、夜晚睡眠不良、爱哭闹。所以，产妇要保持好心情，产快乐的奶，让宝宝吃得健康又安心。

哺乳期注意事项

● 生气的时候不要哺喂

哺乳期的产妇在愤怒、焦虑、紧张、疲劳时内分泌系统会受到影响，使得交感神经系统兴奋，从而令其末梢释放出大量的去甲肾上腺素，同时肾上腺髓质也过量分泌肾上腺素。这两种物质是有害的，婴儿经常喝这种带有害物质的乳汁，会影响其心、肝、脾、肾等重要脏器的功能，易使宝宝出现夜睡不安宁、哭闹等现象，甚至使孩子的抗病能力下降，消化功能减退，生长发育迟滞。

● 注意哺喂时的清洁卫生

首先，喂奶前让产妇洗手，以免手上的细菌被宝宝吃入口中。其次，喂奶前，最好先用热毛巾擦拭一下乳头，擦去可能存在的细菌；喂奶完毕后最好也擦拭一下乳头，以防粘上污垢。

● 运动或洗澡后不要马上哺喂

产妇在刚刚运动完或洗澡后，不宜立刻给宝宝哺喂。因为运动使人体内会产生乳酸，滞留于血液中，会使分泌的乳汁变味，宝宝不爱吃。

洗澡后，尤其是热水澡后，体温上升，乳汁的温度也会随之升高，“热乳”有可能会伤到宝宝。因此，建议产妇运动或洗澡后最好待身体恢复后再喂奶。

● 喂完奶，不要强行拉出乳头

每次哺乳的时候，最好让宝宝吃到满足，宝宝就会自然吐出来。如果宝宝叼着奶头睡着了，或者有的小宝宝比较淘气喜欢叼着奶头边吃边玩，就需要帮忙了。但不要强行拉乳头，否则会造成疼痛，可以将手指伸进宝宝的嘴角，或者轻压一下宝宝的下巴，这样宝宝就会慢慢张开嘴，乳头就抽出来了。

重塑乳房的营养搭配

养护乳房的营养素

乳房的健康和美丽，除了先天遗传因素外，后天的营养补充也尤其重要。虽然乳房的坚挺程度和弹性会随着年龄的增长或多或少出现改变，乳房会出现松弛下垂的现象，但是吃有利于乳房健康的食物，可以保持乳房的青春活力和健康。所以，科学的饮食就变得非常重要。

● 蛋白质

蛋白质是人体的重要组成物质。适当摄取优质蛋白质不仅可以使乳房肌肤光滑细腻，还能使乳房丰满圆润、挺拔秀丽。谷类、豆类及豆制品、动物瘦肉、鱼虾、蛋、牛奶等都是很好的食物来源。

● 叶酸

叶酸是B族维生素的一种，可以降低患乳腺癌的风险。叶酸主要存在于深绿色蔬菜、豆类、水果、动物肝脏中。

● B族维生素

B族维生素有助于雌激素的合成，而雌激素对乳房的发育和维持乳房形态有重要作用。平时可以多吃些牛肉、牛奶、猪肝、蘑菇、豆类，以摄取丰富的B族维生素。

● 维生素C

维生素C可以帮助清除体内自由基，起到抗衰老作用，也是蛋白质合成必不可少的辅助物质，为乳房补充营养，保持乳房的青春活力。维生素C主要存在于新鲜水果和蔬菜中，如橙子、西瓜、柠檬、番茄等，不能在体内合成，而必须通过食物获得。

● 维生素E

维生素E可以促进乳腺发育，坚果类、蛋奶类、谷物类、芹菜、圆白菜、芦荟都是很好的食物来源。

● 铬

铬能促进葡萄糖的吸收并在乳房等部位转化成脂肪，让乳房丰满圆润。可以从整粒粮食、肉类、豆类、乳类中获取。

黄金食材推荐

● 黄豆：每天一杯豆浆养乳房

黄豆性平，味甘，归脾、大肠经，富含优质蛋白质、大豆异黄酮、卵磷脂、钙等营养素，被视为“植物肉”。黄豆中所含的“植物雌激素”异黄酮类物质，能有效调节女性体内雌激素的分泌，有助于保持乳房的美感，延缓乳房衰老。

每天早上或者晚上喝一杯豆浆，既有利于乳房，又有利于调养大肠，排毒消肿。



Tips 黄豆猪蹄丰胸汤，补血通乳效果好，可以为女人补充大量蛋白质，有利于胸部发育。用温水将黄豆泡开，猪蹄洗净后剁块儿，开水氽透。然后，砂锅中放适量水，加葱、姜、大料，水开后放入黄豆和猪蹄，小火炖烂加盐调味即可。

● 小米：让双乳肌肤吹弹可破

小米性凉，味咸，归肾、脾、胃经，是经典五谷之一，富含维生素B₁、维生素B₂、维生素E、蛋白质、烟酸、磷、钾等营养物质。《滇南本草》记载小米可以“滋阴、养肾、暖中”，平时多吃小米粥能滋阴补肾，丰满乳房，还能让肌肤变细腻。小米粥表面漂浮的一层形如油膏的黏稠物被称为“米油”，可调养虚寒体质。

● 山药：让双乳坚挺不下垂

山药性平，味甘，归肺、脾、肾经，《本草纲目》记载“山药久食，可延年益寿”。山药中富含黏蛋白、淀粉酶、游离氨基酸和多酚氧化酶等物质，具有滋补作用，为病后康复食补的佳品，而且大量的黏蛋白可以帮助乳房第二次发育，山药具有的植物性激素有丰胸效果。

● 红薯：让双乳饱满健康

红薯性平，味甘，归脾、肾经，可以“益气力，健脾胃”。乳房下垂多与脾虚、气力不足有关，觉得自己胸部不够坚挺的女性朋友应该适当多吃红薯。红薯的营养价值很丰富，是世界卫生组织评选出来“十大最佳蔬菜”的冠军。红薯含有丰富的胡萝卜素，能够消除有致癌作用的自由基，增强人体免疫力；还含有膳食纤维，对预防结肠癌和乳腺癌有较好的作用。

● 芋头：缓解乳房疼痛效果好

芋头性平，味甘、辛，归脾、胃经，含有一种叫黏蛋白的蛋白质，对人体的肿痛有抑制消解作用，如果把每天吃两三个芋头作为一种饮食习惯，对缓解乳房疼痛有很好的效果。芋头中氟的含量较高，具有清洁和保护牙齿、预防龋齿的作用。



● 红豆：消炎、通乳有神通

红豆性平，味甘、酸，归心、小肠经。红豆是富含叶酸的食物，与红枣搭配煮汁或者熬粥，给产妇食用，不仅可以催乳，还能利水除湿。红豆中丰富的铁质能补血，促进血液循环，让人气色红润。



● 白菜：常吃远离乳腺癌

白菜性平，味甘，归胃、大肠经，含有微量元素硒，能抑制人体对亚硝胺的吸收，起到防癌抗癌的作用，是预防乳腺癌的良药。

Tips 白菜可以搭配水果做成果蔬汁，既健康养生又满足了想喝饮料的小欲望，苹果白菜柠檬汁就是不错的选择。白菜、苹果、柠檬等新鲜的蔬果是维生素C的主要来源，有助于增强免疫力，抗衰老，保护乳房健康，还能美容瘦身。

● 桂圆：乳房的最佳闺蜜

桂圆又叫龙眼，性温，味甘，归心、脾经，能生津补血、滋阴补阳。搭配红枣、红糖煮成甜汤，有很好的补气养血的功效，女性常饮，有助于丰胸，让乳房变得健美。

Tips 粥看起来很普通却最能滋养人，女人常喝桂圆莲子粥不仅有利于乳房健康，还能润肤美容、延年益寿。

做法：将60克糯米，30克莲子，10颗红枣加水煮沸至莲子熟透，再加入30克桂圆肉熬煮成粥即可。可以根据个人口味加红糖调味。

● 花生：丰胸、防衰老

花生性平，味甘，归脾、肺经，具有理气通乳、健脾和胃等功效。花生富含维生素E，可以刺激雌激素分泌，能够促进乳腺发育，让乳房更丰满。



● 蒲公英：常吃乳腺没毛病

蒲公英性寒，味甘、微苦。《本草纲目》记载，蒲公英有清热解毒、消肿散结及催乳等作用，对治疗乳腺炎十分有效。

Tips 蒲公英的叶子有改善湿疹、舒缓肌肤炎症的功效，还有消炎作用，对于爱美的女性而言，蒲公英还是质优价廉的“美容万金油”，可以补水润肤、控油、祛斑。

● 枸杞子：丰胸效果居榜首

枸杞子性平，味甘，归肝、肾经，是中医首推的丰胸美乳药材，用枸杞子做药膳，有助于为乳腺组织补充营养，促进乳房的健康发育。

中医认为，枸杞子有很好的滋阴养血功效，而乳房能得到充足的气血滋养，必然丰满挺拔。



三

产后乳房保健

乳头凹陷

一般乳头凹陷都积存脏东西，如果产妇出现乳头凹陷的情况，可用消毒纱布把乳头表面的杂质和油脂擦拭干净，用手指牵拉。



1 用一只手托着乳房，用另一只手以拇指、食指和中指牵拉乳头下方的乳晕，改善伸展性。



2 抓住乳头，往里压到感到疼痛为止。



3 用手指拉住乳头，然后拧动，反复2~3次。

用一些工具来帮忙矫正乳头凹陷

如果有乳头凹陷，可擦洗后用手指牵拉，严重乳头凹陷者，可以借助乳头吸引器和矫正胸罩来矫正。

乳腺炎

1. 保证正确的喂养姿势，以及正确的宝宝吸吮方式，不要让宝宝只含到乳头。

2. 哺乳时让宝宝吃空一侧乳房后再吃另一侧，不要两边乳房交替吃，以防宝宝长时间吃不到奶后引起乳汁淤积。如果产妇的奶很充足，宝宝只吃一边就饱了，另一边又很胀，就一定要把胀的一边乳房的乳汁挤掉，不要留在乳房里，以防形成硬结造成急性乳腺炎。同时养成定时哺乳的习惯，不让宝宝含着乳头睡觉。

3. 产妇宜侧卧睡与仰躺睡交替进行，忌趴着睡，避免因挤压乳房引起乳汁淤积造成急性乳腺炎。

4. 乳汁会时常不经意地流出，加上因乳房有乳汁充盈造成乳房下垂，这时候产妇最好穿专门的哺乳文胸，不要穿带有钢托的胸罩，以防乳腺管受挤压造成局部乳汁淤积引起急性乳腺炎。

5. 注意乳房的清洁与卫生，喂宝宝前后最好先用清水擦洗，然后用洁净的毛巾将乳头擦拭干净。

6. 产后营养补充并不是多多益善，应从少量开始，避免因奶水开始分泌时，乳腺管尚未通畅，再加上新生儿吸吮能力弱，如果大量分泌乳汁容易造成奶胀结块而带来不利影响。

7. 应少吃有“发奶”作用的荤腥汤水，忌食辛辣、刺激、荤腥油腻之品，以免加重病情。饮食宜清淡而富于营养，宜多吃具有清热作用的蔬菜水果，如番茄、青菜、丝瓜、黄瓜、绿豆、鲜藕、金橘饼等。

8. 海带具有软坚散结的作用，可多吃些。

9. 注意保持心情舒畅，以免因心情抑郁加重病情。

乳腺增生

● 改善饮食结构

饮食要清淡，少吃油炸食品、动物脂肪、甜食，忌食生冷和辛辣刺激性的食物；多吃蔬菜和水果类，多吃粗粮，多吃黑豆、黄豆、核桃、黑芝麻、蘑菇等食物；海带、橘子、牡蛎等有行气散结作用的食物，平时可经常吃一些。

● 调整生活规律

生活规律、劳逸结合，保持和谐的性生活。

注意调整生活节奏，减轻各种压力，保持心情舒畅、情绪乐观，避免不良情绪的影响。

多运动，防止肥胖，提高免疫力。

忌滥用避孕药，以及含雌激素的美容用品或食品。

● 蒲公英外敷缓解乳腺增生

蒲公英有解毒消肿、散结止痛的功效，中医常用来外敷或内服以治疗各种硬结。取鲜蒲公英5~10克捣烂，加适量凉开水或50%酒精调成糊状，直接敷于肿胀疼痛处，厚0.5~1厘米，外覆保鲜膜，可以用绷带包扎固定，每日换药1次。同时，还可以用蒲公英、野菊花各30克，煎水内服。

四

乳房塑形的运动方法

胸部按摩操

● “8”字按摩法

效果：防止胸部外扩。



1 左手放在左
胸外下侧。



2 沿着胸部下方，
向另一边乳房打8
字扫去。左右交
替，重复10次。

● 画圈按摩法

效果：促进胸部血液循环，紧实胸部
肌肉，防止胸部下垂。



1 手背相对，置
于双乳中间。



2 双手同一时间轻
按乳房，向外扫
并且打一个圈。
每天1次，每次
重复动作20次。

● 按压法

效果：刺激胸部组织，促进乳房发育。

做法

用手包住整个乳房，轻轻按压胸部周围的组织，每次按压停留3秒。然后分别在乳沟的位置从下向上按压，一直按压到乳房外侧。换另一侧重复动作。一组动作重复按摩6次。



请扫描二维码
观看演示视频

● 螺旋按摩法

效果：紧实胸部肌肉，加强支撑力，让胸部越来越挺。



1 一只手放在腋下，沿着乳房外围做圆形按摩。



2 从乳房下面往上提拉按摩，直到锁骨的位置。换另一侧重复动作。一组动作重复8~10次。

丰胸瑜伽

这套瑜伽动作能增强乳腺的发育，使胸部坚实、有弹性，还有助于促进胸部血液循环和淋巴系统的正常运行，让女人在获得美妙身材的同时，预防乳腺疾病。可以每天做一次。



请扫描二维码
观看演示视频



1 跪坐姿势，双手自然放在大腿上，保持脊背挺直。



2 双臂缓缓侧平举至与肩同高，掌心向前。



3 吸气，同时头颈尽量向上后仰，手臂向后张开，扩胸。



4 呼气，还原。



- 5 吸气，同时头颈向前弯曲，双臂保持平行地面向前收拢，尽量向前伸直，背部自然成弧形。呼气，还原。



- 6 吸气，同时双臂从身体前向上伸展，掌心向前。



- 7 呼气，同时双臂再从体前向下滑落，并向后方伸直，尽量做到最大限度。呼气，恢复跪坐姿势。

胸部健美操

产妇分娩后，支撑乳房的韧带和皮肤因为长时间的拉扯也很难短时间复原，再加上要哺育宝宝，此时如果不注意乳房的保护，很容易导致乳房下垂。从产后第4周开始，做这套胸部健美操可以帮助乳房恢复往日的挺拔和美丽。



- 1 自然站立，双脚并拢，双手放于身体两侧，保持10秒钟。向前弯腰，双手放于膝盖上，上身尽量向前，挺直背部，收缩腹部，保持15秒钟。

- 2 双手握拳，双臂屈成90度并贴紧身体，尽量提高，保持10秒钟。



- 3 伸直双臂，用力向后伸展，保持15秒钟。

- 4 双脚分开，双手抱住后脑勺，身体向左右各转90度，重复做20次。

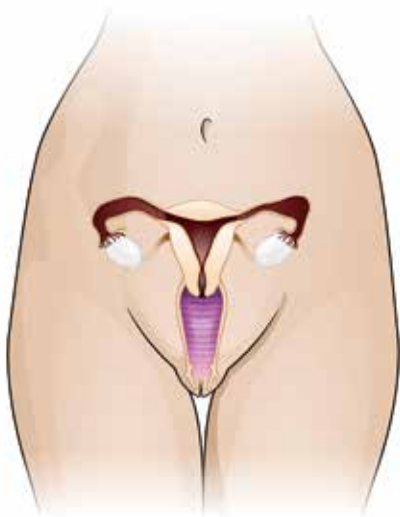


产后卵巢和子宫的 功能恢复及调养

子宫恢复的调养要点

了解健康的卵巢、子宫

子宫在身体的最深处，骨盆的中央，上宽下窄，像一个倒着放的鸭梨，由子宫底、子宫体、子宫峡部、子宫颈组成。子宫上端两侧连通输卵管，下端连通阴道。子宫内壁有一层黏膜是子宫内膜，从内向外分别由子宫内膜层、肌层、浆膜层组成。子宫内膜层又分三层，即致密层、海绵层、基底层，其中致密层和海绵层受卵巢激素的影响，会发生周期变化而脱落，与血液一起排出，就形成了女性的月经。健康的子宫和卵巢会让女人孕育健康的宝宝，更会滋养女人的一生。



子宫像一个倒放的鸭梨，位于骨盆的中央。

产后 8 ~ 12 天是子宫恢复的好时机

产后 10 ~ 14 天，子宫基本缩回盆腔；产后 7 ~ 10 天宫颈内口关闭，开始“内部”修复；产后 10 天左右，子宫腔基本被新生的内膜所覆盖。所以，这一时间也就成了帮助怀孕期间承受了巨大压力的各个组织器官恢复的最佳时机，也是开始帮助恢复子宫机能的最佳时机。

子宫恢复

● 子宫体的复原

在胎盘排出之后，子宫会立即收缩，在腹部用手可以摸到一个很硬并呈球形的子宫体，它的最高处和肚脐同高。产后子宫会进一步收缩，将血块不断挤压排出，子宫高度也会每天下降1~2厘米，在产后10~14天内，子宫变小，降入盆腔内。这时，在腹部就摸不到子宫底了。

● 子宫颈的复原

分娩刚刚结束时，因充血、水肿，子宫颈会变得非常柔软，子宫颈壁也很薄，且多褶皱，7~10天之后才会恢复到原来的形状，同时子宫颈内口会关闭。一直到产后4周左右，子宫颈才会恢复到正常大小。

● 子宫内膜的复原

分娩后，胎盘和胎膜与子宫壁分离，由母体排出体外。之后，从子宫内膜的基底层，会再长出一层新的子宫内膜。产后10天左右，除了胎盘附着面外，其他部分的子宫腔会全部被新生的内膜所覆盖。

摄入必需脂肪酸

必需脂肪酸是能调整激素、减少发炎的营养素，当生产过后，身体需要必需脂肪酸帮助子宫收缩，好恢复到原来大小，所以必需脂肪酸对产妇特别重要。

ω -3脂肪酸是典型的必需脂肪酸，它的食物来源较少，像我们平常吃的豆类、谷类及蔬果等，几乎都不含有这种脂肪酸，而海鱼中含量丰富，如带鱼、黄鱼、鲭鱼等，因此建议每周吃2次海鱼，可以保证身体所需的 ω -3脂肪酸的量。此外，香油也是产妇常用的一种必需脂肪酸的食物来源，还具有润肠通便的效果，所以特别适合产后恢复食用。

增加补气血食物

多食补气血的食物可以有利于产后子宫的恢复，包括红糖、小米、红枣、鸡蛋、芝麻等传统的产后滋补品。此外，排骨汤、牛肉汤、栗子鸡汤、阿胶瘦肉汤、枸杞鲫鱼汤、花生当归猪蹄汤等汤类也是有利于产后补气血的。产后注意不要进食乌梅、芡实、柿子、南瓜等酸涩收敛类食物，以免阻滞血行，不利恶露排出。

养护子宫的黄金食谱

海参竹荪汤

材料 海参 50 克，红枣、银耳各 20 克，^{2.} 锅中倒入适量清水，放入银耳、海参丝，竹荪、枸杞子各 10 克。

调料 盐适量。

做法

1. 海参、竹荪入清水中泡发洗净，切丝；红枣去核，洗净，浸泡；银耳泡发，去蒂，洗净，撕成小朵。

大火煮沸后改小火煮约 20 分钟，加入枸杞子、红枣、竹荪丝煮约 10 分钟，加盐调味即可。

功效 海参性温，味咸，归心、肾经。海参属于温补食材，而且铁元素的含量丰富，女性常喝此汤不仅能滋阴补血，温暖子宫缓解宫寒等症状，海参中含有的硫酸软骨素还有养颜美容、延缓衰老的功效。



莲子桂圆红枣羹

材料 莲子 50 克，桂圆肉、红枣各 30 克。

调料 冰糖 10 克。

做法

1. 莲子洗净，浸泡，去心；桂圆肉洗净；红枣洗净，去核。
2. 莲子、桂圆肉、红枣一同放入砂锅内，加适量水烧开，小火炖至莲子熟烂，加冰糖煮至化开即可。

功效 莲子性平，味甘、涩，归脾、心、肾经，能补五脏不足、通畅气血。《本草纲目》记载莲子有治疗赤白浊，女人带下、崩中等功效，中医常用于治疗女性月经过多、白带过多。



当归乌鸡汤

材料 当归 10 克，乌鸡半只。

调料 盐适量。

做法

1. 乌鸡处理干净，切块，用沸水氽烫，除去血水，捞出备用。
2. 将鸡块、当归放入炖锅中，加水没过食材，先用大火煮沸后小火炖至熟烂，加盐调味即可。

功效 乌鸡性平，味甘，归脾、胃经。《本草纲目》记载，乌鸡是补五脏、养血补精、滋阴的佳品；当归有祛瘀血、生新血的功能。二者搭配煮汤能改善血液循环，常用于调理闭经、痛经、血虚体弱等症状。



生姜茶

材料 新鲜生姜（带皮）10克，红茶包1包。

调料 黑糖适量。

做法

1. 将水煮沸并温烫过茶杯，带皮生姜洗净，切成末或者磨成姜泥，备用。
2. 用250克的热水冲泡茶包，静置约3分钟后取出茶包，放入姜末，加少许黑糖搅拌均匀即可。

功效 生姜性温，味辛，归脾、胃、肺经，散寒、温中、止咳，用于寒气或淤血引起的痛经，能缓解经期腹痛。每日午餐或晚餐后喝一杯姜茶，能帮助化解体内寒气，长期坚持饮用对调理宫寒十分有益。子宫温暖，体内气血运行通畅，按时盈亏，月经才能正常。



玫瑰花茶

材料 玫瑰花5朵。

调料 蜂蜜适量。

做法

1. 将玫瑰花放入杯中，冲入沸水，盖上盖子闷泡约5分钟。
2. 待茶水温热时，调入蜂蜜即可饮用。

功效 玫瑰花，性温，味甘、微苦；归肝、脾经。中医认为，玫瑰花最明显的功效是理气解郁、活血散瘀和调经止痛。女性在月经前或月经期间常会有些情绪烦躁，喝点玫瑰花可以起到调节作用。



中药足浴熏洗与按摩，促进子宫恢复

人体的脚部不仅有很重要的穴位，同时也有身体各大器官的反射区。因此，用足浴和按摩等方式，对脚部进行刺激，也是有助于促进子宫恢复的一个好方法。适当使用益母草、当归等药材的制剂浸泡双脚，然后通过按摩脚底脚后跟等位置，对足部的穴位经络刺激，可使得全身血管扩张，促进全身血液循环，从而恢复脏器的正常功能。

国际通用的凯格尔运动

- 1 平躺、双膝弯曲。收缩臀部的肌肉向上提肛。紧闭尿道、阴道及肛门，想象用阴道吸某种东西，从阴道入口开始上提，再逐渐沿阴道上升，并坚持3秒钟。重复10次为一组，每日3组以上；逐渐增加到25次为一组，重复3组以上。



- 2 用双腿、双肩支撑，尽量提高臀部，使阴道下降，就像将某种东西挤出阴道，如磁力缩阴球。坚持3秒钟即放松，重复10次为一组，每日3组以上；逐渐增加至每组25次，重复3组以上。保持骨盆底肌肉收缩5秒钟，然后慢慢地放松，5~10秒后，重复收缩。

凯格尔运动主要是锻炼盆底肌，以便更好地控制尿道、膀胱、子宫和直肠。研究表明，加强盆底肌锻炼可改善直肠和阴道区域的血液循环，有助于产后会阴撕裂的愈合及预防产后痔疮。甚至有研究表明，强有力的盆底肌可有效缩短产程。

做凯格尔运动不局限于床上，可以在任何地方，在用电脑上网、看电视，甚至在超市排队时都可以做。按照以下方式即可：

- (1) 吸气收紧阴道周围的肌肉，就像努力憋尿一样。
- (2) 保持收紧状态，从1数到4，然后呼气放松，如此重复10次，每天坚持做3次。

调养子宫的穴位按摩



请扫描二维码
观看演示视频

● 合谷穴

按摩合谷穴可以活血祛淤、调养子宫健康、预防子宫病变。

具体位置：手背第 1、2 掌骨间，当第 2 掌骨桡侧的中点处。

快速取穴：以一手的拇指指关节横纹，放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上，拇指指尖下即是该穴位。

按摩方法：用左手的大拇指和食指上下揉动右手的合谷穴 200 下，再用右手的大拇指和食指上下揉动左手的合谷穴 200 下。

● 血海穴

按压血海穴可缓解产后妇女容易出现各种酸痛症状，还有润泽女性肌肤、改善脸上色斑的作用。

具体位置：屈膝，在髌骨内上缘上 2 寸，当股四头肌内侧头的隆起处。

快速取穴：屈膝，用左手掌心按在右膝髌骨上缘，食指、中指、无名指、小拇指向上伸直，拇指约呈 45 度斜置，拇指指尖即是该穴位。

按摩方法：用拇指指腹揉捻两侧血海穴各 5 分钟，以有酸胀感为宜。



请扫描二维码
观看演示视频

● 关元穴

关元穴是补益元气的要穴，可调节内分泌及子宫、卵巢的功能，有助于恢复子宫活力。

具体位置：前正中线上，脐下三寸。

快速取穴：除拇指外，四指并拢横放在肚脐下方，肚脐下正中与小指交叉的地方即是该穴。

按摩方法：以关元穴为圆心，手掌逆时针及顺时针方向摩动 3~5 分钟，然后随呼吸按压关元穴 3 分钟。



请扫描二维码
观看演示视频

● 天枢穴

按摩此穴可以滋养全身、温暖子宫，帮助产后瘦身，消除腹部脂肪。

具体位置：肚中旁开2寸，左右各一。

快速取穴：拇指与小指弯曲，中间三指并拢，食指指腹贴在肚脐中心，无名指所在的位置即是该穴位。

按摩方法：用大拇指逆时针按揉1分钟。



请扫描二维码
观看演示视频

● 气海穴

气海又叫“丹田”，是元气汇集的穴位，可温中回阳，有“气海一穴暖全身”的说法，对维持生殖系统功能很重要，按摩此穴位可以治疗子宫出血等。

具体位置：前正中线上，脐下1.5寸处。

快速取穴：连接肚脐和耻骨画一条直线，分成十等分，距肚脐3/10位置处即是该穴位。

按摩方法：用拇指或食指指腹按压气海穴3~5分钟，力度适中。



请扫描二维码
观看演示视频



● 阴陵泉穴

按摩此穴可以养血、利水、祛湿，同时有助于疏通下肢经络，促进血液循环，改善小腿无力等不适情况。

具体位置：胫骨内侧髁下方凹陷处。

快速取穴：拇指沿小腿内侧骨内缘向上推，到膝关节下，胫骨向内上弯曲凹陷处即是该穴位。

按摩方法：用拇指指腹用力按揉阴陵泉穴3~5分钟，以有酸胀感为宜。



请扫描二维码
观看演示视频

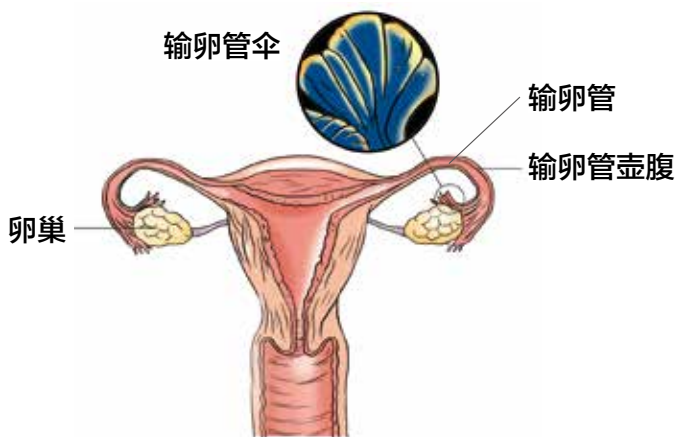


二

卵巢恢复的调养要点

了解健康的卵巢功能

卵巢是孕育“种子”的小仓库，坐落在子宫两侧，输卵管后下方，好像子宫的两个大眼睛。卵巢很娇小，成熟的卵巢大小与本人大拇指的大小相似，穿着暗红色的外衣，呈扁平的椭圆形。女性幼年时的卵巢是平滑的，随着身体发育成熟，卵泡的膨大和排卵后的结痂，卵巢表面就变得凹凸不平了。同一个人左右的卵巢也不是完全一样的，一般情况下，左侧卵巢会稍大一些。



卵巢排毒

一般苦味蔬菜都有解毒的功能，比如苦瓜，富含维生素C等营养成分，能够激发人体免疫系统的防御功能，提高免疫细胞的活性，有效清除体内有害物质。用苦瓜泡茶或榨汁来喝，排毒的功效也非常好。

芹菜、木耳是卵巢清洁排毒的好手。木耳中富含膳食纤维，能促进肠道蠕动，帮助身体排出不利于消化吸收的物质。另外，木耳中铁的含量极为丰富，常吃木耳能养血驻颜，令人肌肤红润，容光焕发，并可防治缺铁性贫血。芹菜含有利尿的成分，可以促使体内的毒素通过尿液排出体外，从而清理卵巢中的毒素。此外，芹菜中含有膳食纤维，能刺激肠道蠕动，加速身体废物的排出，避免脂肪堆积。

猫咪式小运动，增强卵巢活力



请扫描二维码
观看演示视频

● 猫咪伸懒腰式：锻炼宫缩力，促进子宫恢复

做法

跪姿，双膝自然分开略比肩宽，脊椎向上拱起一个弧度，然后向下塌腰，自然带动头颈抬起，臀部翘起，感受到脊椎的自然拉伸。保持5分钟。

注意：不要向前移动身体。



● 猫咪爬行式：促进子宫恢复，提臀

做法

跪姿，臀部坐在两脚跟上，上身挺直。然后想象猫咪向前爬行，左手向前伸，做出爬行的姿势，右腿抬起向后向上伸展，保持5秒，还原后换左腿重复同样的动作。两腿交替重复动作各5次。

注意：腿抬起后可以平直向后伸，也可以抬起向上向后伸展。



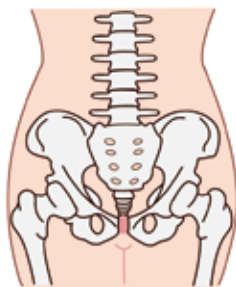
三

骨盆恢复塑形

了解健康的骨盆状态

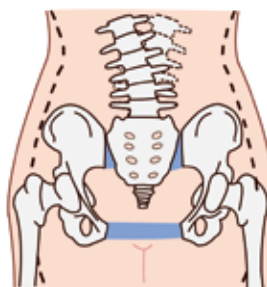
怀孕时，内分泌激素使骨盆的韧带、肌肉等弹力组织部分松弛，分娩时让骨盆打开达到最大幅度；分娩时，为了让胎儿顺利通过，骨盆关节往往会因用力猛烈进一步分开，甚至可能造成关节、韧带、肌肉的损伤，关节的松弛以及弹力纤维的损伤，更容易造成关节部位的扭转、牵拉、碰挫等，导致骨盆变形。

虽然分娩让骨盆最大限度地松弛了，但产后 2 周左右，因分娩而最大限度地松弛的骨盆弹力组织将开始慢慢恢复。



正常骨盆状态：

- 骨盆的下端是夹起来的
- 可以明显看出，大腿骨是向下、向内收的
- 底盆面积狭小
- 臀部紧实



产后骨盆状态：

- 骨盆下端有明显的距离
- 可以明显看出，大腿骨几乎平行
- 底盆面积被扩大
- 臀部大

骨盆底修复的最佳时机

在分娩结束后，骨盆底肌肉并不会立刻恢复到孕前的状态，骨盆底肌、子宫和膀胱会持续下垂一段时间。一般来说，骨盆底肌、子宫、宫颈、内膜全部都恢复到孕前状态，要到产后 42 天左右，但要恢复到能拎重物的程度大概是在产后 8~12 周。

所以，一般认为，产后骨盆修复的最佳时间是在产后 42 天时开始的，产后一年内效果最佳。

需要注意的是，一旦出现身体状况不佳、进行伸展运动时感到疼痛，以及睡眠不足或空腹时要谨慎进行骨盆修复运动。

矫正骨盆操



请扫描二维码
观看演示视频



- 1 仰卧，双手枕在脑后，双腿放在健身球上，调整呼吸。



- 2 吸气，同时臀部抬起，保持5秒。呼气，放松。



- 3 分开双腿，用膝盖夹紧健身球，且收缩肛门，重复10次。



- 4 上身抬起，保持5秒，再放松平躺。

坐式矫正骨盆运动



请扫描二维码
观看演示视频



- 1 坐姿，脚掌紧贴相对，双手放在脚尖上，然后将脚跟拉向会阴处，把注意力放在大腿根部。然后，慢慢地把身体往前弯，维持该姿势约30秒，恢复坐姿。重复动作5~10次。

注意：下压身体时，上半身一定要保持挺直，尽量向下压向脚面。

功效：锻炼盆底肌的弹性，促进骨盆恢复。



- 2 坐姿，双脚打开，左脚弯向右大腿根部，右脚保持伸直，右手抓住右脚大脚趾，左手向后放在身体腰部，整个身体慢慢往右边弯曲，达到最大限度后停留大约20秒。然后换腿重复动作，左右交替各重复5~10次。

注意：一开始做这个动作时，身体弯曲的角度可以轻一些，不要强求。

功效：锻炼骨盆底肌和腰部肌肉的弹性，促进产后恢复。

钟摆式运动，让骨盆回到中央

做法

站姿，身体挺直，双手叉腰。将骨盆轮流往右侧及左侧外推，像钟摆一样左右晃动，动作缓慢进行，不要太用力，重复动作 5 ~ 10 次。



请扫描二维码
观看演示视频

注意：做这一动作时，要尽量保持上半身挺直不动，将注意力放在骨盆上，感觉整个骨盆的左右移动。

功效：让骨盆回到中央，放松紧绷的髋关节。



蹲起式运动，正骨盆瘦臀腹



请扫描二维码
观看演示视频



1 双脚开立与肩同宽，双手十指相交放于脑后，双腿挺直，吸气时背部向上伸展。



2 呼气，同时屈膝下蹲，尽量蹲至大腿与地面平行的位置。



3 吸气，同时双脚蹬地向上站起来。



产后容颜护理

基础护理

不同类型皮肤护理

1

干性皮肤

1. 面部干燥、无光泽，有紧绷感或脱皮现象。易生细小皱纹，对外界刺激敏感。
2. 很少有面疱、黑头或白头粉刺等。
3. 毛孔几乎看不出来。

需要缓和皮肤的紧绷感，补充皮肤所需的水分和滋养成分，减轻脱皮现象。

2

中性皮肤

1. 面部平时感觉很清爽，既不油腻也不干燥，滋润而富有弹性。
2. 对外界刺激不敏感，既无明显脱屑也无粉刺疙瘩。
3. 毛孔细小，皮肤细腻。

中性皮肤是最好的皮肤状态，只需维持水油平衡，适当补充养分，就可以使肌肤保持细腻光滑。

3

油性皮肤

1. 面部油腻感重，需要经常除油。对外界刺激不敏感。
2. 经常会有面疱、黑头或白头粉刺等。
3. 毛孔粗大、明显。

首要工作就是控油，同时注意清洁肌肤，然后再做补水，因为油性皮肤往往是由于水油失衡造成的。

4

混合性皮肤

1. 面部T区（前额区、鼻部、下颌）呈油性状态。
2. 眼周、面颊及颈部呈干性或中性状态。

不同的部位有不同的护理方法，较油的部位要控油，干燥的部分要经常补水和滋养。

正确洁面

正确的洁面方法不仅能充分发挥洗面奶的功效，而且让毛孔畅通无阻，利于护肤品的吸收。



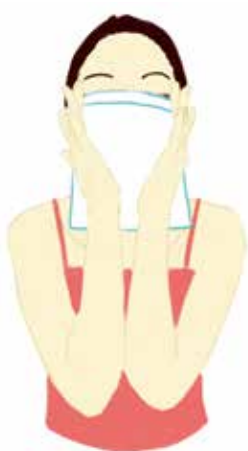
- 1 温湿脸部
用适中的温水先润湿脸部，这样既能保证毛孔充分张开，又不会过分丢失皮肤的天然保湿油分。



- 2 充分揉开洗面奶，全脸按摩
取硬币大小的洗面奶，在手心充分揉搓出泡沫。把泡沫涂在脸上后打圈按摩，照顾到额头、眼窝、T字区、下巴、两颊，让泡沫遍布整个脸部。按摩15下左右，由下而上，从里到外，沿着肌肤纹理，用力均衡。不要太用力，避免产生皱纹。



- 3 冲洗干净
用清水反复冲洗几次，彻底清除泡沫。不要使劲揉搓，那样会让毛孔变得粗大。



- 4 冷水拍脸
双手捧起冷水撩洗脸部20下左右，并且用浸过凉水的毛巾敷脸，可以收缩毛孔，促进脸部血液循环。

去角质

角质层位于肌肤的最外层，具有保护肌肤、锁住水分的功能。正常情况下，角质层会自然衰老脱落，不过由于皮肤老化、作息改变、天气变化以及日常清洁不彻底等原因，变得无法正常代谢。护肤品也被这道厚厚的屏障挡住，无法被下面的活细胞吸收。适度去角质十分重要，可以促进皮肤的新陈代谢，改善许多肌肤问题。

向酸奶中加入一小匙盐，稍微搅拌一下，趁着盐尚未溶化之时将酸奶均匀地涂在脸上，经过 15 分钟后，用清水洗去，可以去角质。

科学补水

缺水，会带来一系列皮肤问题，如皮肤易过敏，易生皱纹、长痘，暗淡无光泽等，即使五官精致，缺水的皮肤也会让漂亮的外观大打折扣。补水是肌肤护理的基础，科学补水需要“四步曲”，即饮水、亲水、锁水、养水，四者配合才能真正给肌肤补到水。

● 第一步：饮水

饮水是补水的基础，是指用饮食的方式给肌肤补充水分。皮肤干燥缺少水分只是缺水的表面现象，根本原因是身体皮肤细胞缺水。所以，给肌肤补充水分的最有效方式是给身体补充足够的水分，每天喝足够多的水，让肌肤感受到从内而外的滋润，皮肤才会水润有弹性。

● 第二步：亲水

“亲水”是说通过对皮肤的护理，由外

而内给皮肤滋润，来达到护肤的目的，这是补水的最直接方式。“亲水”的主要方式是通过润肤水、面膜、精华液等护肤品来增加皮肤的含水量，改善肤质。这种方式往往能取得立竿见影的效果。

润肤水

化妆水：直接向皮肤补水，调节脸部酸碱平衡。

爽肤水：控油性好，适合春夏。

紧肤水：收缩毛孔，适合春夏。

柔肤水：柔滑去角质，适合秋冬。

精华液

为肌肤提供胶原蛋白、维生素、果酸等活性物质。

面膜

促进面部血液循环，让肌肤更好地吸收护肤品中的有效成分和水分。

● 第三步：锁水

干燥的环境会让皮肤发干，这是因为肌肤中的水分被过分蒸发而造成的。“锁水”的目的就是通过护肤品把水分锁在肌肤的表面，减少水分流失，给皮肤带来湿润环境，让肌肤更舒适。

● 第四步：养水

用食疗等方式调养身体，改善体质，让补充的水分更好地被吸收，从而让肌肤更水嫩、更有光泽。

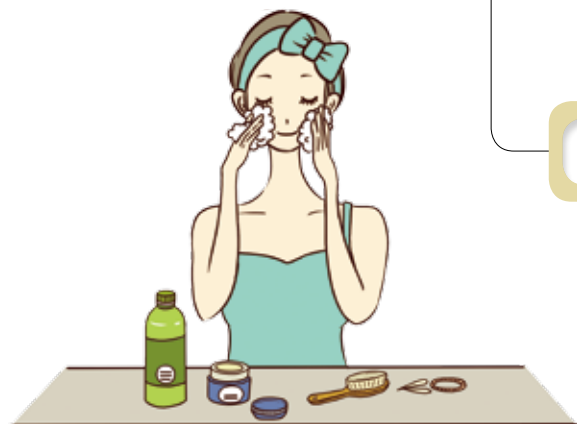
掌握肌肤的 24 小时工作机理

肌肤有自己的工作时间表，美容保养以及与遵循肌肤的作息规律相配合，才会发挥最大的功效。

从凌晨4点开始，肾上腺分泌的松的分泌就会加强，细胞的再生活动将降至最低点，水分聚积在细胞内，淋巴系统循环慢，早上容易出现眼皮肿胀的情形。所以早上可以用一些增强眼部循环、收紧眼袋的眼霜。

此时微血管抵抗力弱，肌肤容易出现过敏反应，人体容易水肿、发炎，所以晚上不适合做美容护理。这个时间段最好准备清洁肌肤，再睡觉。

此时间段肌肤功能处于高峰期，抵抗力最强，皮脂腺的分泌最活跃。如果想做美容，如脱毛、祛斑、文眼线等，可以选在此时间段。



6:00 ~ 7:00

13:00 ~ 15:00

此时身体逐渐产生倦怠感。肌肤容易出现细小皱纹，对含高效物质的护肤品吸收能力特别弱。这个时候可以适当为肌肤补充点保湿霜、爽肤水等，让肌肤看起来有生气。

21:00 ~ 23:00

23:00 ~ 次日5:00

这个时间段是肌肤细胞生长、修复最旺盛的时候，细胞分裂的速度比白天快8倍，肌肤对护肤品的吸收特别强。所以睡前不要偷懒，一定要护肤，使用富含营养物质的晚霜，会让保养效果发挥到最佳状态。

8:00 ~ 12:00

16:00 ~ 20:00

身体的微循环逐渐增强，心肺功能极佳，肌肤能充分吸收营养。所以做美容保养选这个时间段最好。

饮食调养

补充肌肤所需营养素

1 膳食纤维

常吃富含膳食纤维的食物，可以促进肠道蠕动，排出毒素与体内垃圾，使肌肤变得白皙红润。同时，有助于防止脂肪堆积，能达到减肥瘦身，特别是瘦腰腹的目的。

食物来源

蔬菜类	南瓜、红薯、菠菜、芹菜、韭菜等
水果类	苹果、西瓜、梨、橙子、菠萝等
豆谷类	糙米、薏米、玉米、红豆、黑豆等

2 维生素 A

当维生素 A 营养充足时，人体上皮组织细胞中糖蛋白的生物合成旺盛，黏液分泌充足，肌肤就会变得嫩滑细腻，对改善肤色也有一定作用。食物中含有的胡萝卜素进入人体后可以转变为维生素 A。

食物来源

蔬菜类	胡萝卜、南瓜、红薯、辣椒、菠菜等
肉类	牛肉、猪肉、羊肝、猪肝、鸡肝等
水产类	鳗鱼、鳝鱼、虾、蛤蜊、小鱼干、虾皮、牡蛎等
其他类	鱼肝油、鸡蛋、牛奶等

3 维生素 B₂

维生素 B₂ 也叫核黄素，它能够参与细胞的氧化，帮助人体更好地吸收食物中的营养物质，维持肌肤的健康状态。

食物来源

果蔬类	青椒、菠菜、小白菜、香菇、豆芽、花生、猕猴桃等
豆谷类	燕麦、小米、玉米、糙米、黄豆、绿豆等
肉蛋奶类	牛奶、牛肉、猪肉、猪肝、鸡肝、鸡蛋、鸭蛋等
其他类	酵母、鱼子、泥鳅等

4 维生素 C

维生素 C 可以使皮肤内深层氧化的色素还原成浅色，抑制色素沉淀，保持皮肤白嫩；能增加毛细血管的致密性，使皮肤细腻有光泽。

食物来源

蔬菜类	西蓝花、番茄、白菜、青椒、辣椒等
水果类	樱桃、鲜枣、猕猴桃、草莓、柠檬、橙子等

5 维生素 E

维生素 E 有滋润皮肤、维持皮肤水分、减少面部皱纹、缓和皮肤干燥、减少色素沉着、延缓皮肤过早衰老的作用。

食物来源

坚果类	花生、核桃、松子、榛子、腰果等
植物油	大豆油、花生油、玉米油、芝麻油等

6 锌

锌有维护肌肤黏膜弹性、韧性、疏密度的作用，能使皮肤细嫩、柔滑、有光泽。

食物来源

蔬菜类	白菜、萝卜、茄子等
肉类	牛肉、猪肉、猪肝、兔肉、鸡肉等
水产类	牡蛎、扇贝、蛤蜊等

三

日常护理

促使肌肤复原的脸部按摩

每天抽出几分钟时间做下脸部按摩操，可以有效提拉面部的线条，使面部皮肤保持紧致，让产妇看起来青春洋溢。



- 1 双手压在眉峰上，右手静止不动，左手以画圆的方式从眉峰向耳部按摩，反复按摩并持续2分钟，再按另一侧。



- 2 双手放在眼角下方，左手静止不动，右手由眼睛下方往太阳穴方向做提拉运动，最后着重按压太阳穴，反复按摩并持续2分钟，再按另一侧。



- 3 左手按压在眼角处静止不动，右手向额头方向提拉按摩，反复按摩并持续2分钟，再按另一侧。



请扫描二维码
观看演示视频



- 4 将右手放于下巴处，左手由下巴处向太阳穴以及耳朵方向进行提拉按摩，反复按摩并持续2分钟，再按另一侧。



- 5 双手指腹按压太阳穴以及耳朵的周围，缓缓向上提拉按摩。

保持肌肤弹性的三穴位按摩

血液循环和新陈代谢减弱时，皮肤会变得粗糙并因缺水而下垂。有规律地坚持按摩“印堂穴”、“听宫穴”、“涌泉穴”，可以促进皮肤的新陈代谢，使皮肤紧缩而有弹性。

● 印堂穴

两眉头连线的中点，稍稍向上一点的凹陷处即印堂穴。

用中指或无名指点按印堂穴 10 秒放松，重复 5 次。有助于增进额部血液循环，消除额部皱纹及紧张感。



请扫描二维码
观看演示视频

● 听宫穴

耳屏正中的前方，张开嘴巴时的凹陷处即听宫穴。

用食指指腹向上按揉听宫穴 1~3 分钟。可以促进皮肤新陈代谢，提升、紧缩下巴周围的皮肤。



请扫描二维码
观看演示视频

● 涌泉穴

抬起脚，脚趾弯曲，足底最凹陷处即涌泉穴。

用拇指指腹推擦涌泉穴 1~3 分钟，至发热为止。有助于改善肾功能，促进激素分泌，使全身机能旺盛，皮肤保持弹性。



请扫描二维码
观看演示视频



去黑眼圈的穴位按摩

静脉血流速度过于缓慢，眼部皮肤红细胞供氧不足，静脉血管中二氧化碳及代谢废物积累过多，形成慢性缺氧，血液较暗并形成滞流以及造成眼部色素沉着，就形成了黑眼圈。可以通过按摩眼部穴位和背部穴位促进眼部血液循环，改善黑眼圈症状。

● 球后穴

食指与中指伸直并拢，中指贴于鼻侧，食指尖所至的下眼眶边缘处向耳部一指宽的位置即球后穴。

用食指或无名指指腹轻轻按住球后穴并向上施力，以略有痛感为宜。促进眼部血液循环，消散血瘀所致的黑眼圈。



请扫描二维码
观看演示视频

● 丝竹空穴

眉梢凹陷处即丝竹空穴。

用食指或中指指腹向内侧推揉1~3分钟。缓解眼睛疲劳，促进眼部血液循环。



请扫描二维码
观看演示视频



● 膈俞穴

两侧肩胛骨下缘的连线与脊柱相交处是第七胸椎，其棘突下，旁开1.5寸处即膈俞穴。

用拇指指腹按揉膈俞穴3~5分钟，以有酸胀感为宜。调补阴血的要穴，能滋养眼睛，消除黑眼圈。



请扫描二维码
观看演示视频





健身房、瑜伽会所 产后恢复专项

了解产后瘦身

产后肥胖类型

产后肥胖有不同的类型，产后恢复师有必要先了解产妇是什么类型的产后肥胖，再有针对性地进行锻炼，才能取得最佳的产后瘦身效果。

● 体质性产后肥胖

先天就胖，主要是体内物质代谢慢，物质代谢速度不及合成速度，造成脂肪遍及全身。此肥胖类型人群产后瘦身需要以运动为主，辅助饮食。

● 获得性肥胖

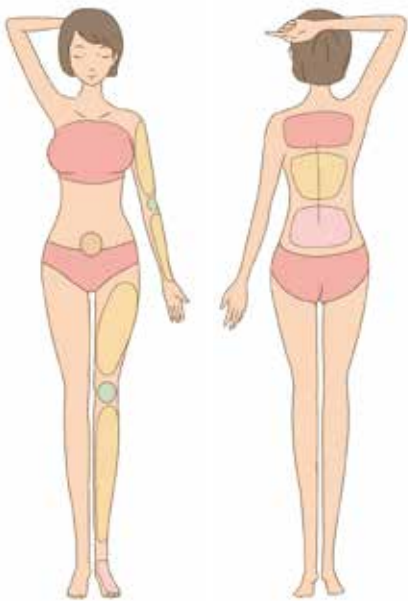
孕期、哺乳期过量饮食，膳食不合理，偏爱甜食、多油、高蛋白质食物，使得身体的肌肉松垮、不紧实。此肥胖类型人群要少吃油腻、含糖高的食物，多吃蔬菜、水果等绿色食物，重点锻炼脂肪囤积部位。

● 紊乱型肥胖

内分泌失调造成的肥胖。此肥胖类型人群要养成有规律生活，不熬夜，保证充足睡眠，保持快乐情绪，同时养成运动习惯。

● 水肿型肥胖

孕期体内积存了大量的体液，宝宝出生后还未排除彻底，手指和脚踝出现了水肿。另外，孕妇的甲状腺功能减退，也会出现水肿现象。此肥胖类型人群饮食清淡，少摄入盐，多吃利水利尿食物，如冬瓜、芹菜等，配合腿部按摩运动。



上臂、大腿、腰腹部、背部、臀部是产后妈妈最容易囤积脂肪的部位，产后运动有助于消除这些部位的脂肪。

产后肥胖的伤害

● 易遭受外伤

肥胖者行动反应迟缓，相对正常人来说更易发生骨折、扭伤等外伤。

● 容易疲劳

严重肥胖者行动迟缓，活动力度稍大些就会气喘吁吁，容易疲劳。

● 易发三高疾病

体重越重的人，心脑血管疾病的发病概率也会越高，越容易患高血压、高血脂以及糖尿病等。

● 影响心肺功能

肥胖者肺活量和肺功能会降低，同时肥胖者腹部脂肪堆积又限制了肺的呼吸运动，可造成缺氧和呼吸困难，甚至可导致心肺功能衰竭。

● 易引起脂肪肝等肝胆病变

肥胖者是脂肪肝的高发人群，尤其是腹部肥胖者更易患脂肪肝。

● 增加手术难度

肥胖者一旦患病会增加手术难度，并且术后易感染。

● 可引起关节病变

肥胖者的体重大多超过了膝关节所能承受的正常重量，导致膝关节受力不均，关节负荷增加进而可导致病变。

产后肥胖归根结底是指进食的热量远远大于身体所消耗的热量，严重影响产后的身体健康恢复。树立科学的运动习惯，是产后恢复的关键。

不宜运动人群

产后运动锻炼不仅能让产妇较快地恢复生理功能，又有助于减少子宫脱垂、痔疮等发生。但并不是所有产妇产后都适宜运动锻炼，所以作为产后恢复师要了解此类人群。

1. 产后体虚、发热者：盲目锻炼容易造成头晕或脱水。
2. 血压持续升高者：身体没有恢复就开始锻炼，容易造成心脏负担过大，导致产后高血压。
3. 会阴严重撕裂者：会阴未恢复前就开始锻炼，容易造成产后出血或恶露增多。
4. 剖宫产产妇：伤口未愈合前锻炼，不利于伤口愈合和子宫的恢复。
5. 贫血者：盲目锻炼会导致产后出血或产后恶露的增多，不利于子宫的恢复。
6. 产褥感染者：容易致使感染加重。

局部瘦身、塑形

瘦手臂

- 锻炼蝴蝶臂哑铃操



请扫描二维码
观看演示视频

第1组



- 1 站姿，双脚分开与肩同宽，双手握住一个哑铃，手臂向前平伸。



- 2 吸气，手臂向上抬起至头顶。



- 3 呼气，弯曲小臂，向后做出抛的动作。重复抛的动作15次。

第2组



请扫描二维码
观看演示视频



- 1 站姿，双脚分开与肩同宽，双手各握一个哑铃，托举到肩膀，再向上伸直手臂举过头顶。重复动作10~20次。



- 2 双臂慢慢从身体两侧水平抬起与肩同高，停顿5秒钟，向前平举，停顿5秒钟后慢慢放下。重复动作10~20次。

第3组



请扫描二维码
观看演示视频



- 1 站姿，双脚分开与肩同宽。微屈膝，背部挺直向前倾斜约20度，双手各握一个哑铃自然下垂。



- 2 双臂向上抬起，在身体两侧水平伸直。

- 3 双臂水平方向画弧形，向前伸展，与背部保持同一水平线。再水平方向画弧形，向后伸展。重复动作10~20次。

瘦腿

● 精油细腿按摩

配合瘦腿精油或者舒缓肌肉精油，按摩大腿可以更快地燃烧脂肪，瘦腿效果明显。注意保持单向揉搓，不要来回搓，因为下半身的淋巴在腹股沟处，要往淋巴的方向引流才会有效果。

天竺葵瘦腿精油配方：天竺葵精油 4 滴 + 丝柏精油 5 滴 + 荷荷巴油 20 毫升

舒缓肌肉精油配方：迷迭香精油 6 滴 + 丝柏精油 5 滴 + 甜杏仁油 20 毫升



请扫描二维码
观看演示视频



- 1 取适量精油均匀涂抹在大腿上，双手用虎口包住大腿，从膝盖向大腿根揉搓 15 分钟。



- 2 Z 字形揉搓，感觉像扭毛巾一样，用点力有点酸痛才有效果。也可以用带滚轮的按摩道具。



- 3 沿着大腿中央，用大拇指一边按压一边往上移动。



- 4 沿着大腿中央向上轻推。

● 瘦小腿踮脚蹲起运动

非常适合锻炼小腿，有助于拉伸小腿肌肉，塑造修长小腿。



请扫描二维码
观看演示视频



1 双脚并拢站立，头颈背挺直，手臂向前平伸，与身体成直角。



2 吸气，双脚脚跟提起，重心放在脚尖，保持双腿双脚并拢，上半身挺直。



3 呼气，慢慢屈膝下蹲，脚跟依旧抬起，双臂始终保持水平向前伸展的姿势。



4 吸气，继续下蹲，尽量做到臀部触到脚后跟，保持5~8秒，呼气，还原站姿。此组动作重复练习5~10次。

瘦肚子

● 鳄鱼扭转

此套动作，可以帮助全身肌肉放松，活动骨盆，有助于消除腹部赘肉，还能帮助睡眠。



请扫描二维码
观看演示视频

1 仰卧屈膝，双脚踩在瑜伽垫，双臂自然放在身体两侧。



2 双臂慢慢展开，臀部微微抬起，左右移动。

3 双膝倒向左边，左手自然放在腿弯处，头扭向右边看右手，保持 20 秒。



4 反方向重复动作。

● 半月式

此套动作帮助拉伸身体大部分肌肉，舒缓身体，瘦身的同时又有助于缓解疲劳，帮助骨盆恢复。

工具：一块瑜伽砖



请扫描二维码
观看演示视频



1 双脚较大分开，站立，双臂伸直侧平举。



2 呼气，身体向右侧拉伸，右手放在脚踝处。如果触不到脚踝可以放在小腿处。



3 吸气，曲右膝，左脚跟进一步，左手叉腰，右手放在竖放的瑜伽砖上。



4 呼气，右手支撑在瑜伽砖上，左腿抬起与身体保持水平，左臂向上伸直。

瘦腰

● 练腰肌侧抬腿操

此套动作可以锻炼大腿内部的肌肉，起到瘦腰腹的作用。

- 1 身体侧躺，双腿收紧并拢在一起，双手自然撑在身前，上半身抬起。



请扫描二维码
观看演示视频



约 30 度

- 2 呼气，双腿保持并拢状态抬起，与地面成约 30 度角，吸气，还原。

- 3 换另一侧，重复动作。

● 收紧腰腹线条的精油按摩

天然植物单方精油中，如杜松精油、葡萄柚精油、柠檬精油、胡萝卜籽精油、丝柏精油、德国蓝甘菊精油等都是具有显著瘦身效果的植物精油，能够瓦解腹部顽固脂肪，增强腰腹皮肤弹性，收紧腰腹部线条。

柠檬配方精油：柠檬 2 滴 + 杜松 2 滴 + 葡萄柚 3 滴 + 薄荷 1 滴 + 荷荷巴油 20ml

丝柏配方精油：丝柏 4 滴 + 杜松 3 滴 + 天竺葵 3 滴 + 葡萄籽油 20ml + 甜杏仁油 10ml



请扫描二维码
观看演示视频



- 1 先用温热的毛巾热敷在小肚子上。倒七八滴精油在掌心，搓热。



- 2 拿掉毛巾，用双手把精油均匀地涂抹在小肚子上。双手画大圈按摩7圈。



- 3 顺时针画小圈按摩肚子，每个小圈按摩5次。



- 4 双手叉腰，虎口卡在腰部两侧，上下晃动。



- 5 用刮痧板从腰的一侧，从上往下一排一排刮下来，速度可以稍快点。



- 6 用保鲜膜将涂上精油的肚子包10分钟，让精油中的燃脂成分有效挥发，加强瘦身效果。

瘦肩背

● 划桨运动

- 1 取坐姿，双腿伸直，背部挺直，想象一下双脚踩住船舷，双手握住船桨。



请扫描二维码
观看演示视频



- 2 开始划船，双臂向后拉摇动船桨，身体随着运动向后倾斜。



● 直角式瑜伽

这套动作拉伸整个背部的肌肉，促进背部血液循环，滋养脊柱神经，缓解双肩僵硬。



- 1 双脚分开与肩同宽，吸气，双臂从身体两侧打开向上，双手在头顶上方掌心相对。



- 2 呼气，以髋关节为折点，双臂引领上半身向前向下，与地面平行，保持10秒。此时注意不要弓背，双膝不要弯曲，保持肩部的放松。



- 3 一边吸气，一边慢慢起身直立，呼气，双臂放松回到身体两侧。

● 向阳式瑜伽

此套动作收紧整个后背的肌肉，促进气血通畅，使背部更富有支撑力，帮助纠正驼背，减缓背部僵硬。

- 1 坐姿，双腿自然并拢伸直，背部挺直，双手自然放在身体两侧。



请扫描二维码
观看演示视频



- 2 保持背部的挺直，双膝弯曲，脚掌完全平放在地面。双手指尖相对平放在胸前，保持小臂与地面平行。



- 3 吸气，身体转向左侧，眼看左前方；呼气，身体转回正前，调整呼吸。吸气，身体转向右侧；呼气，身体转回正前。重复动作 2~3 次。

美臀

● 美臀操

这套简单的动作操，能帮助减少腿部脂肪的堆积，改善上半身肥胖的体型，又可以把脂肪导向臀部，起到翘臀的作用。



请扫描二维码
观看演示视频

工具：三块瑜伽砖，或者 15 厘米高度的一摞书。



1 双脚微分开站立，将砖（书）放在距双脚一步的位置，双手放在髋骨处，背部挺直，吸气时左腿抬起，左脚踩在砖（书）面上。



2 呼气，左腿用力上蹬，单腿站在砖（书）上，上身保持不动，右腿稍向后抬起。



3 吸气，收回右腿，双脚站在砖（书）上。换腿重复动作 8~10 次。

● 丰臀瑜伽

帮助加强腿部外展肌群的力量，对于提臀及燃脂有很好的效果。
这2组动作能更好地锻炼臀部肌肉，帮助打造性感翘臀。



请扫描二维码
观看演示视频

工具：拉力带。借助拉力带进行运动，有助于加强核心的稳定性。



1 双手握住拉力带两端，交叉踩在脚下，双脚分开与肩同宽站立，身体挺直。注意拉力带应控制在双臂伸直、微绷紧的长度。



2 吸气，重心移至左脚，右腿向外侧打开，撑起拉力带。



3 呼气，重心移至右脚，左腿向外侧打开，撑起拉力带。此组动作重复5~10次。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

产后恢复专业培训教材 / 马良坤主编. — 北京：电子工业出版社，2017.8

全国专业人才储备多媒体培训教材

ISBN 978-7-121-31999-0

I. ①产… II. ①马… III. ①产褥期—妇幼保健—技术培训—教材 IV. ①R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第140930号

责任编辑：郝志恒

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：10 字数：208千字

版 次：2017年8月第1版

印 次：2017年8月第1次印刷

定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：zhoulin@phei.com.cn。